ALLES WIRD GUT! EXTRA

Lieber Krankfeiern als Gesundschuften

Anarchistenattentat auf Arzt

ROM, 26. Juni (dpa). Zum vierten Mal innerhalb einer Woche haben anarchistische Terroristen in Italien bei einem Attentat ihr Opfer durch mehrere Schüsse in die Beine verletzt. Der letzte Anschlag galt dem Provinzsekretär der kassenärztlichen Vereinigung von Mailand, Roberto Anzalone. Drei jugendliche Attentäter lauerten ihm vor einer Praxis auf und feuerten zwölf Schüsse in seine Beine.

In einer Botschaft an die italienische Nachrichtenagentur Ansa warfen sie Anzalone vor, das Krankfeiern in den Betrieben bekämpft zu haben.

2,-

DOKUMENTATION

Wege zu Wissen und Wohlstand

Lieber Krankfeiern als Gesundschuften

Jeder der arbeitet weiß, daß die freie Zeit nicht ausreicht, um sich einigermaßen von der Plackerei zu erholen. Ohne Bedenken und schon gar nicht mit schlechtem Gewissen, verbrauchen die Kapitalisten unsrer Leben und unsere Gesundheit. Der Kampf um die verkürzung des Arbeitstages reicht unserer Meinung nach nicht aus, den Raubbau an unserer Gesundheit zu verhindern. Einen kleinen Ausgleich für die Uns gestohlene Zeit bieten die in dieser Broschüre vorgeschlagenen Wege zum erfolgreichen Krankschreiben.

Hamburg, im August 1984

Freie Arbeiter-Union/Rätekommunisten

WARNUNG!

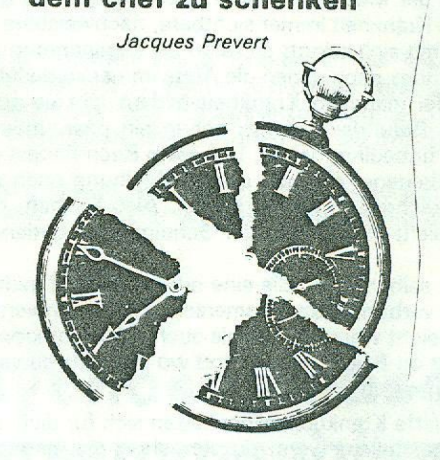
Dies ist ein Buch, in dem steht, wie du leicht zu einer Krankschreibung kommen kannst; **es ist kein medizinisches Nachschlagewerk!!**
Wenn du etwas über Beschwerden, die du gerade hast, lesen willst, nimm andere Bücher!

Wegweiser

DIE VERLORENE ZEIT

vor dem tor zur fabrik
hält der arbeiter plötzlich an
das schöne wetter hat ihn am rock gezupft
und als er sich umwendet
die sonne betrachtet
die rot leuchtet und blendet
lächelt im bleigrauen himmel
zwinkert er ihr vertraulich zu
sag kamerad sonne
meinst du nicht auch
man sollte verdammt bedenken
einen solchen tag
dem chef zu schenken

Jacques Prevert



Wenn ein Buch in die richtigen Hände fällt...

Aus allen Ecken und Enden tönt uns das Krisengeschrei der Kapitalisten und ihrer Politiker in den Ohren. Die Illusionen tausender Arbeiter, die glaubten, man müsse sich bloß ruhig verhalten und ja nicht auffallen am Arbeitsplatz, zerplatzten in den letzten Jahren, mit der Aushändigung der Entlassungspapiere.

Gewiß — Rädelsführer, Blaumacher und Saboteure fliegen eher. Doch ihnen gehört unsere Sympathie — nicht denen, die mit gekrümmtem Rücken als höchstes Glück auf dieser Erde, den ,,Besitz" eines Arbeitsplatzes wähnen.

Dieses Broschürchen hat bloß einen Sinn: Diejenigen zu informieren, die es noch nicht so genau wissen, wie sie ihre läppischen 4 oder 5 Wochen Urlaub strecken können. Gute Krankfeirer bringen es auf 3-4 Monate im Jahr.

Das Krankfeiern selbst ändert jedoch nichts am Fabriksystem oder der Bürohierarchie. Das geht bloß durch gegenseitiges Vertrauen, gemeinsam langsamer arbeiten, Sabotage und wilde Streiks.

Kein Vertrauen in die Gewerkschaften zu haben, ist schon vernünftig, weicht jedoch oft dem lapidaren ,,man kann ja eh nix machen". Genau damit überlebt diese Produktionsweise, die heute schon die technologischen Möglichkeiten unserer wildesten Zukunfts-Fantasien in sich birgt. Die Gesetzmäßigkeiten des Kapitals — nicht der Mensch, sondern der maximale Profit als Mittelpunkt jeder Entwicklung — da ist die Ursache der Krankheit, der Todesfälle am Arbeitsplatz...

»Arbeit macht frei« stand über dem Eingang der Vernichtungslager der Nazis. Zynischer Höhepunkt einer deutschen Arbeitsmoral.

Der alte Trick, für alles Schlechte auf dieser Welt die richtigen Sündenböcke zu finden, greift angesichts der so entstehenden Einfachheit, immer wieder. ,,*Die Asylanten müssen Granulat fegen.*" Da schlägt das Herz des deutschen Spießers wieder höher. ,,*Arbeitslose endlich von der Straße weg — in den Arbeitsdienst*". Alles scheint jetzt schon in Ordnung.

Recht so, wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen, wird er sagen, unser Staats-Loyaler, mit dem gesunden Menschenverstand. So gibt es wohl für jede (Arbeits-) Moral eine ,,Rechtfertigung". Doch wir verweigern uns diesen Diskussionen, heben nur den Arm und weisen in die Richtung: **»Schuttplatz der Geschichte«**

Hier nehmen wir den Faden wieder auf. So kann dieses Broschürchen eine subversive Kraft werden, wenn es gemeinsam angewandt wird. Wenn der dumme Meister einem einschüchtern will, am nächsten Tag hat man eine Erkältung. Wenn die Zeiten am Band verschärft werden, ja, da muß man doch krank werden, wenn der Bürostreß zunimmt, Gastritis kriegen...

TEIL 1

Zur Einführung in den »Problemkreis«

Was dieses Buch soll
oder
Hilfe zum Aussteigen
aus dem krankmachenden Trott

Vier Wochen Urlaub im Jahr sind doch einfach zuwenig. Sei doch so gesund, »krank« zu machen, ehe du richtig krank wirst. Dann hast du mal Zeit zum **leben** und überlegen!

Das wird aber, einfach mal so, schwer möglich sein, es sei denn, du findest einen Arzt, der dich zum Ausspannen krankschreibt. Hast du nicht einen solchen, bleibt dir nur die Möglichkeit den Ärzten das zu erzählen, was sie auch hören wollen. In der Medizin herrscht noch weitgehend die Meinung, daß Krankheit immer sichtbare, nachweisbare Veränderungen mit sich bringt; das sind die sogenannten »objektiven Befunde« nach denen die Ärzte immer so dedektivisch suchen. Bei manchen Krankheitsbildern gibt es nun viele »objektive Befunde«, andere haben ein paar, müssen sie aber nicht unbedingt haben. In diesem Buch findest du einige »Krankheiten«, die sich unserer Meinung nach eignen, eine Krankschreibung zu erreichen. Also Sachen, die sich nicht so leicht im Rahmen der Schulmedizin entlarven lassen.

Du hast selber schon die eine oder andere Krankheit und die damit verbundenen Schmerzen und Beschwerden gehabt. Vielleicht warst du damals auch nur leicht krank, dennoch weist du Bescheid, wie und wo das alles gewesen ist. Sowas kannst du ausbauen!

Komplizierte Krankheitsbilder lassen sich für dich am einfachsten darstellen, wenn du sie schon mal gehabt hast oder jemand dir von seinen Beschwerden genau erzählt, wie bei ihm/ihr die Beschwerden waren. Trifft das aber bei dir nicht zu, so suche dir für den Anfang eine Krankheit aus, die wir ausdrücklich als leicht darzustellen gekennzeichnet haben.

Lies dir das Krankheitsbild genau durch und achte nochmal auf den »Allgemeinen Teil«. Präge dir die Tricks ein mit denen du von der Seite der Ärzte bei der Untersuchung zu rechnen hast und spiele das Ganze mehrmals jemandem vor.

Das müßte eigentlich den begehrten gelben Schein bringen!

Die Arztpraxis

Die Arztpraxis: Hexenküche, Folterkammer, Mythos, Reperaturwerkstatt, Dienstleistungsbetrieb, Nepplokal? Ärzte haben oft ein eigenartiges Image. Unter der Vorstellung, daß sie »heilen«, dürfen sie über weite Strecken über das Leben der Patienten entscheiden. Ob sie krankgeschrieben werden müssen, auch wenn sie nicht wollen, oder nicht, obwohl sie sich nicht wohl fühlen, ob sie jetzt gerade ins Krankenhaus müssen, auch wenn sie gerade mal verreisen wollen. Obwohl es um wichtige Entscheidungen geht, wird dem Patienten fast nichts erklärt, sondern mit »es muß sein« abgehackt. Auch wenn die Entscheidung des Arztes ein Irrtum war, der Patient nicht geheilt wird, oder nach der überflüssigen Operation das Krankenhaus als Verstümmelter verläßt, erfährt er es entweder gar nicht oder die Fehlentscheidung wird oft genug auch nachträglich stocksteif für richtig erklärt. Medizin, wie sie gehandhabt wird, funktioniert sowieso nur als Reperaturbetrieb. Daher ist das Wenigste, was man erwarten kann, die gleiche Aufklärung und Entscheidungsfreiheit wie bei einer Autowerkstatt.

Der Patient gibt seine Beschwerden an, der Arzt erklärt, welche Möglichkeiten er sieht, der Sache auf den Grund zu kommen und welche Behandlungsvorschläge er hat, die seiner Meinung nach Erfolg versprechen. Der Patient entscheidet nach der Beratung unter Berücksichtigung seiner persönlichen Situation, auf welche Untersuchungs- und Behandlungsvorschläge er sich einlassen will, die dann vom Arzt durchgeführt werden.

Solange man Gesundheitsstörungen hat und noch nicht eine richtige chronische Organkrankheit, muß man lernen, richtiger und sorgsam mit sich umzugehen (z.B. öfter mal sich von der Arbeit erholen und sich gegen die Bedingungen in dieser Gesellschaft sich wehren). Der Arzt kann dabei seine Hilfe und Hilfsmittel anbieten, gesund werden muß jeder selbst.

So wird die Medizin zum Dienstleistungsbetrieb, in dem der Patient als gleichberechtigter Partner eine fachlich gründliche Beratung und Behandlung bekommt, alle Entscheidungen aber selbstständig trifft.

In dieser Betrachtungsweise ist die Krankschreibung auf Wunsch nichts, wofür man einem verständnissvollen Arzt dankbar sein müßte, weil er einem und sich die Schmierenkomödie erspart, sondern die Krankschreibung wäre selbstverständlich; wenn die Patienten weitergehende Betreuung ärztlicherseits für nötig hielten, würden sie ihren Wunsch schon äußern.

Der Gang zum Arzt

Die durchschnittliche Zeit, die du dich im Sprechzimmer aufhälst, dürfte so zwischen zwei und acht Minuten liegen. In dieser Zeit sollte die Ärztin dich untersuchen, sowie die sogenannte Anamnese erheben, das heißt, dich über deine Beschwerden befragen und auch die für die Krankheit wichtigen Hintergründe erforschen. Das alles geht aber höchstens in einer halben bis dreiviertel Stunde und nicht in besagten zwei Minuten.

Die Zeit, die du im Sprechzimmer verbringst, ist viel zu kurz, um zu einer gründlichen Diagnose zu kommen!

Die Ärztin versucht also, einige wesentliche Punkte — für die Diagnosestellung — aus dir herauszukitzeln und bildet sich nebenbei eine Vorstellung, was für eine Art Mensch du seist. Insbesondere inwieweit du deine Beschwerden übertreibst oder garnicht hast oder auch untertreibst, usw. ...

In dieser Würdigung deiner Person geht natürlich auch die Person der Ärztin mit ein, z.B.: Eine reaktionäre Ärztin, die sowieso denkt, alle Langhaarigen sind arbeitsscheu, wird das auch von dir denken, wenn du lange Haare hast.

In dem speziellen Fall, daß du krankgeschrieben werden möchtest, obwohl du nichts oder nur wenig hast, gilt es nun die besondere Situation beim Arztgespräch zu kapieren und für dich auszunutzen.

Das Ziel ist nämlich — zumindest bei reaktionären Medizinern — daß der Arzt von dir denkt, du seist prinzipiell arbeitswillig, aber jetzt wirklich krank!

Das ganze hat somit etwas von **Theaterspielen** an sich, und du mußt deine Rolle auch ernst nehmen, sonst geht es vielleicht schief.

Mediziner sind durch ihre Ausbildung gut dressiert; wenn du ihnen bestimmte Sachen erzählst, fällt bei ihnen eine Klappe, das ist dann die Diagnose. Du mußt nur die richtigen Beschwerden aufzählen, damit die richtige — von dir gewünschte Klappe — fällt. Viel Spaß dabei!

So wie dieses Heftchen nicht als Nachschlagewerk für wirklich Kranke gemeint ist, so sind auch manche Tips von uns gemeint, die darauf beruhen, die Vorurteile der reaktionären Ärzteschaft für dich, gegen sie zu benutzen. Das heißt nicht, daß wir diese Vorurteile teilen. Beispielsweise der gesamte Bereich der sogenannten »Frauenleiden« ist von dem Hauch des unausgesprochenen »Frauen spinnen sowieso« umgeben. Sicherlich ein Ausfluß der männerbestimmten, frauenfeindlichen Medizin. Das heißt aber nicht, daß du nicht prima ein paar Monate »auf Eierstockentzündung« krank machen kannst! — Klar genug?

Woran erkennen Mediziner Simulanten?

- daran, das Beschw[illegible]n, die du schilderst, offensichtlich übertrieben sind, z.B. zu sagst, es geht dir dreckig und hast dolle Schmerzen, grinst aber dabei oder machst einen gesunden kraftvollen Eindruck.
- wie du dich bewegst, dich ausziehst, redest, das passt nicht zu dem Bild einer Kranken.
- daran, daß eine Krankheit beschrieben wird, die offensichtlich bestimmte Befunde, d.h. Veränderungen im Blutbild, Röntgenbild oder bei der Untersuchung haben muß, aber nicht hat. **Das kann bei den Krankheiten aus diesem Ratgeber wohl kaum passieren.**

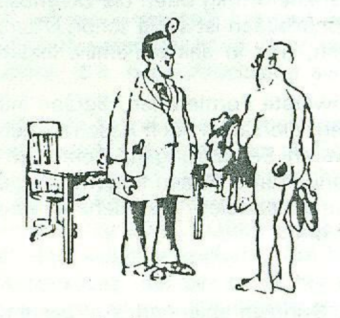
Sind Mediziner erstmal mißtrauisch geworden, gibt es besondere Tricks, Simulanten herauszufinden:

Sie erklären, wenn du die und die Krankheit, die du angibst hast, dann müstest du auch noch die und die Beschwerden haben. Wenn du dann sagst so ist es auch bei dir, dann bist du unter Umständen auf's Glatteis gegangen.

Sie führen bestimmte Untersuchungen bei dir durch, die für dich mit Schmerzen, Risiko oder körperlichen Schäden verbunden sind, entweder um dich zu schikanieren oder auch um mehr »objektive Befunde« zu haben.

Dann gibt es noch ganz besondere Tests um dich zu überführen, z.b. du sagst, du hast Schmerzen in der Halswirbelsäule, so daß du den Hals nicht drehen kannst, dann lenken sie dich mit anderen Untersuchungen ab und sprechen dich plötzlich von der Seite an: »Ach, Frau Soundso!«. Wenn du dann schnell den Kopf drehst und hinguckst, bist du praktisch auch überführt. Aber um solche Tests auszuführen, muß so ein Arzt auch schon ein ganz schön wundes Hirn haben! Die meisten haben auch gar keine Zeit dazu. Vertrauensärsche (ich meinte Vertrauensärzte) kommen manchmal auf so was.

Aber, wie gesagt, die meisten Krankheiten aus dieser Broschüre wurden ja extra nach dem Gesichtspunkt ausgesucht, daß all diese Tests dabei nicht hinhauen. **Laß dich nicht bangemachen!**





Vertrauensärztliche Dienstelle

Circa 350 Stück Krankengut
abzüglich 40% Simulanten und Hypochonder
(von der Statistik dazu bestimmt)
jeder zweite darf sagen wie es ihm geht
jeder nächste ist dran
jeder erste beste wird auseinander-
und wieder zusammengebaut
dabei muß er aus- und einatmen
wenn es ihm merklich schlecht geht
kann die Krankheit bestätigt werden
wenn er einen interessanten Fall darstellt
sieht man ihn sich genauer an
andernfalls soll er sich nicht anstellen
die Vernehmung wird von grundsätzlichem
Mißtrauen getragen
er soll sich schämen — er schämt sich
das Urteil lautet arbeitsfähig

Gefährliche Rückfälle kommen vor
die Methode hat sich bewährt

Nicolas Born

TEIL 2

Spezieller Teil — »Krankheitsbilder« leicht gemacht

NIEDRIGER BLUTDRUCK : bzw. nervöser Erschöpfungszustand

Wie lange?
ca. 2-4 Wochen

Wer wird Krank?
Am besten Leute, die wirklich an niedrigerem Blutdruck leiden (häufig große, schlanke Leute), aber auch alle anderen.

Beschwerden:
1. Also, du hattest vor drei Tagen einen Schwächeanfall. Dabei stand dir der Schweiß auf der Stirn, deine Hände waren zittrig und feucht, dir wurde schwarz vor den Augen, du hattest Herzklopfen und du hast dich so schwach gefühlt, daß du dich hinlegen mußtest. Hattest du nicht vorher auch eine leichte Grippe?
2. Jetzt fühlst du du dich schlapp und bist zu keiner größeren körperlichen Leistung fähig. Nach Feierabend kannst du dich eigentlich immer nur noch ins Bett legen, und sonnabends zur Demo schaffst du es nicht einmal rechtzeitig raus aus dem Bett.
3. Geistig ist auch nur wenig drin, kannst dich nicht konzentrieren.
4. Nach längerem Liegen wirds dir beim Aufstehen immer schwarz vor den Augen und etwas schwindelig, manchmal sogar auch nach dem Bücken. Morgends ist immer alles etwas schlimmer als abends. Das hast du auch schon öfters.
5. Du brauchst viel Schlaf, schläfst dann aber oft unruhig.
6. Hast häufig kalte Hände, kalte Füße, auch ein bißchen feucht.
7. Wenn es ganz schlimm wird, bist du womöglich »impotent« oder »frigide«, als Frau hast du vielleicht außerdem Regelstörungen.
8. Jetzt beim Arzt ist alles weniger (du bist ja auch aufgeregt!)

Wenn du vorher sicher sein willst, daß dein Blutdruck zumindest nicht höher als normal ist, laß ihn vorher für Investitionskosten von 1.-DM in der Apotheke messen.

Was (unter)sucht unser Dockterchen
1. Blutdruckmessen. (Zur Beruhigung — das beherrscht er — tut auch nicht weh — ist auch nicht schädlich). Dabei gibt es immer zwei Werte: im Mittel 120/80. Niedrig bedeutet: oberer Wert unter 110, hoch: oberer Wert über 160, unterer über 110. Sind also viele Möglichkeiten. Wenn deine Werte krankhaft verändert sind, macht es deine Beschwerden glaubhafter (ohne daß du gleich Angst haben mußt, wirklich krank zu sein), wenn nicht, Pech — du brauchst aber trotzdem Erholung! Drei Wochen Krankschreibung werden auch dann in Fachbüchern meistens zugebilligt.
2. Bei besonders kriminalistischer Ader wird er nun den Blutdruck auch noch im Stehen messen, vielleicht sogar mehrmals hintereinander. Wenn der Blutdruck nicht richtig reguliert wird, gibt es charakteristische Veränderungen, die du nicht willkürlich beeinflussen kannst. Ist aber sowieso egal.
3. Herzabhorchen — normal.
4. Dann evtl. EKG (elektrische Herzableitung — harmlos — kann man immer machen lassen). Macht er aber erst nach zwei Wochen oder so. Vielleicht dazu auch Überweisung zum Facharsch für Innere Medizin. EKG vielleicht auch im Stehen. Wenn er da was findet, keine

Angst: Kommt auch bei Gesunden vor. Vielleicht macht er noch einen sogenannten »Belastungs-EKG«. Da mußt du auf einem Fahrrad in die Pedale treten und dich anstrengen. Wenn auch hier nichts zu finden ist, wirst du wahrscheinlich bald wieder gesund geschrieben.

5. Bei besonderer Gründlichkeit (vor allem auch, was Kohle angeht) mal wieder Blutabnahme. Immer machen lassen.

Woran denkt der Schlaumeier

1. Fehlregulation des unwillkürlichen Nervensystems. Haben heutzutage viele! Der ganze Krach, Gestank, Streß, Hektik, Leistungsdruck,...
2. Versteckte Depressionen. Wenn du darauf reiten willst, kannst du das ganze natürlich länger ausdehnen. Da sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Nur immer düster müssen deine Gedanken dann sein. Und Achtung: Da kriegst du schnell 'nen Stempel aufgedrückt, der dich in Zukunft begleiten wird.
3. Wenn du den Schwächezustand angegeben hast, an Stoffwechselstörungen, z.b. Zuckerkrankheit.

Behandlung

Tabletten — in die Mülltonne.
Evtl. Spritzen — verweigern.
Schwimmen gehen, Gymnastik, vielleicht kriegst du auch Bäder oder Massagen verschrieben. Alles prima.

Kontrollarsch

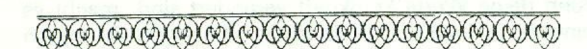
Auch hier solltest du dein Bestes versuchen und mal ruhig hingehen. Wenn du sehr leidest, wirst du wahrscheinlich auch von ihm zumindest für kurze Zeit als krank angesehen. Allerdings sind diese Früchtchen mit Psychodiagnosen sehr schnell bei der Hand. Das solltest du bedenken, wenn du noch einmal in den öffentlichen Dienst oder ähnlich anrüchigen Gesellschaften zu Brot und Ehre kommen willst.

Warnhinweise

Keine Spritzen, keine Punktionen, keine Strahlenuntersuchungen machen lassen außer höchstens Lunge röntgen. Falls einzelne krankhafte Sachen festgestellt werden, lasst euch nicht verrückt machen! Kein Körper ist perfekt, krank seid ihr deshalb noch lange nicht.
Wenn du nichts vom Schwächezustand erzählt hast, ist der gelbe Zettel hier nicht immer automatisch garantiert, evtl. mußt du das Thema selber ansprechen. Dafür kannst du aber öfters damit kommen.

Übrigends:

Im Jahre 1970 wurde die englische Wirtschaft allein durch Migränekrankschreibungen um drei Millionen Pfund Sterling geprellt — saubere Arbeit, Hut ab!



Migräne

Wie lange:
maximal eine Woche, dafür aber häufig!

Wer wird krank:
Jede und Jeder. Außerdem leiden wirklich viele darunter und arbeiten damit!

Beschwerden:

1. Es beginnt damit, daß du gereizt und unausgeschlafen aufgewacht bist.
2. Zum Frühstück hast du kaum was runterbekommen, weil dein Magen wie zugeschnürt war.
3. Nachdem du dich eine halbe bis zwei Stunden rumgeschleppt hast, haben dann die Kopfschmerzen begonnen.
4. Diese haben folgende Eigenschaften (zutreffendes ankreuzen):
   - dumpf-drückend und pulsierend bis bohrend pulsierend
   - einseitig oder beidseitig
   - besonders stark im Bereich der Stirn, Schläfe(n), des bzw. der Augen.
5. Du wurdest gegen Licht empfindlich und mustest die Gardinen vorziehen.
6. Lärm kontest du ebenfalls nicht ertragen.
7. Allmählich wurde dir schlecht, schlimmstenfalls mußtest du gallig (gelb, bitter) erbrechen, wobei du Schweißausbrüche hattest.
8. Weil die Kopfschmerzen nicht weggegangen sind und dir ab und zu nochmal schlecht wird, bist du nach ein oder zwei Tagen zum Arzt gegangen.
9. Du hast solche Migräneanfälle schon öfters gehabt, oft — aber nicht unbedingt — nach Alkohol (ein Glas Wein reicht aus), nach Streß, Wetterwechsel, bei Frauen gekoppelt an die Periode.
10. Es kann aber auch später begonnen haben: Nach dem Mittagessen hattest du dich plötzlich unruhig und unkonzentriert gefühlt, bis nach einer oder anderthalb Stunden Kopfschmerz und Übelkeit sowie die übrigen Beschwerden eingesetzt haben.

Was untersucht der Magier in Weiß:
Blutdruck, Blutabnahmne. Wenn du's oft hast, lässt er vom Neurologen 'ne sogenannte »Hirnstromuntersuchung« an dir machen — völig harmlos — um eine Epilepsie auszuschliesen.

Woran denkt er:
Die Migräne tritt anfallsartig auf. Sie ist eine Funktionsstörung der Gehirnschlagadern: sie äußert sich zuerst eine halbe bis zwei Stunden lang in einer unzulässigen Verengung; danach für Stunden bis Tage in einer (noch unzulässigeren) Erweiterung dieser Adern, wodurch die Kopfschmerzen entstehen.

Du kannst bei dieser Krankheit ruhig offen die Diagnose »Migräne« aus sprechen. Schließlich ist sie ja schon Öfters an dir diagnostiziert worden, und in deiner Familie leiden auch mehrere daran.

Er kann, da es auch schwerste Formen der Migräne mit Organstörungen geben kann, dich auch nach Beschwerden wie Augenflimmern, schweren Sehstörungen, Sprachstörungen oder Kribbeln in Händen und Armen fragen. Würde ich alles verneinen, gibt nur Scherereien, und mehr als eine Woche liegt sowieso nicht drin.

Therapie:
erfolgt mit Medikamenten, Spritzen ablehnen. Am besten, du sagst gleich mit, du wolltest ganz bestimmte Tabletten (oder Zäpfchen zusätzlich, wenn dir sehr übel ist) von ihm verschrieben bekommen, weil die dir immer geholfen haben, z.B. Cafergot, Dihydergot, oder Migräne-Cranit (heißt wirklich so); auch »normale« Schmerzmittel wie Gelonida, Spalt, Optalidon — alles in den Müll.

Kontrollarsch:
Dürfte dir erspart bleiben, da meist nur eine Woche. Wenn es dich doch erwischt, geh' hin, wenn du dich stark genug fühlst. Je mehr Leute zum Vertrauensarsch müssen, desto weniger schafft er seine Kontrollen.

Warnhinweise:
Keine Spritzen, keine Röntgenuntersuchungen, schon gar keine Untersuchung der Gehirnschlagadern — sonst schleunigst Arzt wechseln.

Noch ein Tip:
Wenn du ihm einen Gefallen tun willst (oder um dich sicherer zu fühlen), solltest du einen 'verkaterten' Eindruck machen und blaß aussehen, also die Nacht vorm Arztbesuch wenig schlafen und die Augenlieder ein wenig anspannen wie bei grellem Tageslicht.

Gehirnerschütterung

Hier gibt es zwei Möglichkeiten: die erste ohne konkreten Unfall, aber mit den Beschwerden einer Gehirnerschütterung, die zweite Möglichkeit, wenn du tatsächlich einen Unfall mit einer Kopfplatzwunde oder Beule gehabt hast.

Die erste Möglichkeit:

Wie lange:
Zwei bis fünf Wochen

Wer kriegt's:
Jede Person. Beim Ersinnen des Unfallhergangs sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, z.B. kannst du die Treppe hinuntergestürzt sein (der rechte Fuß ist schon wieder in Ordnung), vom Fahrrad gefallen o.ä.

Beschwerden:
1. Du hattest einen »Filmriß« von vieleicht einer halben bis eine Minute, und zwar kannst du dich an das, was unmittelbar vor, bzw. nach dem Unfall geschehen ist, überhaupt nicht mehr erinnern — ist einfach weg. Ein schlapper Dämmerzustand reicht da nicht aus!
2. Dann ist dir langsam übel geworden, du hast dich ein paarmal übergeben müssen.
3. Gleichzeitig haben starke Kopfschmerzen eingesetzt.
4. Dir ist schwindelig geworden, du mußtest dich hinsetzen oder hinlegen.
5. Zuhause hast du dich dann in's Bett gelegt, vielleicht am nächsten Morgen wieder übergeben, weiterhin Kopfschmerzen.
6. Spätestens am zweiten Tag solltest du, nachdem du dich wieder übergeben hast und die Kopfschmerzen keinen Deut besser geworden sind, zu jenem weißbekittelten Besitzer eines Bungalows auf Sylt begeben und ihm von deinen Unglück erzählen. Ein kleines Beulchen wär nicht schlecht.

Was untersucht er:
Wenn du einen den Kopfschmerzen entsprechenden Eindruck machst, wird er nix groß untersuchen, höchstens dir mit der Taschenlampe in die Augen funkeln, Blutdruck messen und Reflexe abklopfen, um dich mit seinen umfangreichen Kenntnissen zu beeindrucken.

Woran denkt er:
An Gehirnerschütterung, ganz wie er soll. Er kann zumindest zwei bis drei Wochen nicht das Gegenteil beweisen.

Therapie:
Bettruhe, Tabletten. Spritzen ablehnen. Vielleicht kommt er auf den Trichter, deinen Schädel röntgen zu lassen (Strahlenbelastung gering, aber immerhin Strahlen).

Kontrollarsch:
Schreibt dich angesichts des nicht so schweren Unfalls vermutlich wieder gesund.

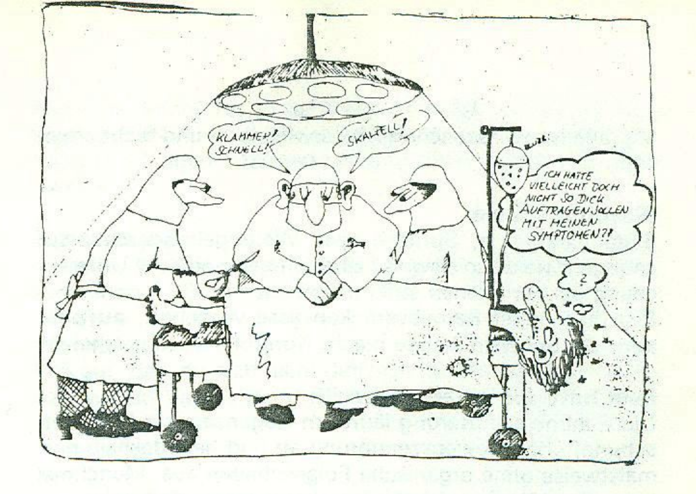
Zweite Möglichkeit:

Wenn du tatsächlich in einen Autounfall oder einen ähnlichen Unfall verwickelt bist, immer auch die Beschwerden einer Gehirnerschütterung angeben.

Wie lange:
2 bis 4 Monate

Wer kriegt's:
Jede Person, die einen (Auto)unfall gehabt hat.

Beschwerden:
Wie oben, also:
1. Bewußtseinsverlust (»Filmriß«) von ein paar Minuten für die Zeit um den Unfall.
2. Übelkeit und Erbrechen.
3. Starke Kopfschmerzen.
4. Schwindelgefühl.



Was wird untersucht:
Üblicherweise kommst du ja nach einem Unfall in ein Unfallkrankenhaus. Bei deinen Beschwerden kommt sogar der Chefarzt auf Gehirnerschütterung. Auch hier wird Blutdruck, Reflexe und Pupillen usf. untersucht. Bestimmt wollen sie auch deinen Schädel röntgen — würd ich unter den vorhin genannten Bedingungen schon machen lassen. Anschließend wollen sie dich »zur Beobachtung« ein paar Tage dabehalten, bis Übelkeit und Kopfschmerzen weg sind. Du kannst aber in jedem Fall nach Hause, wenn du ihnen einen Wisch unterschreibst, daß du »auf eigene Verantwortung« und sogar »gegen ärztlichen Rat« das Krankenhaus verläßt. Kannst du bedenkenlos unterschreiben, schließlich willst dich dich ja nicht drauf berenten lassen. Außerdem geben sie dir einen Bericht mit.

Wenn du da raus bist, mußt du dich vom guten, alten Hausarzt weiterbehandeln lassen. Da es dir ja nun noch sehr schlecht geht, solltest du das erste Gespräch mit ihm telephonisch führen und ihm den Unfall-Krankenhausbericht über einen Freund oder Freundin zukommen lassen. Den ersten gelben Schein kann er dann ja auch ihm oder ihr gleich mitgeben. Danach kannst du dich ja mal persöhnlich zu ihm hinschleppen. Er wird dann ebenfalls seine Klopf und Meßkünste an dir auslassen, aber unbesorgt — die Diagnose steht ja schon fest (im Krankenhausbericht).

Du hast nun folgende Beschwerden:
1. Ständige Kopfschmerzen
2. Anfallsweise Übelkeit und Erbrechen, Schwindelgefühle, besonders nach dem Aufstehen
3. Konzentrationsstörungen stehen jetzt im Vordergrund; kein Flugblatt kannst du zuende lesen, geschweige denn schreiben
4. Fühlst dich schlapp, kriegst nix zuende
5. Bist gereizt und leicht reizbar
6. Helles Tageslicht kannst du nicht ertragen
7. Einmal hast du ne Flasche Bier oder ein Glas Wein getrunken, danach ist dir aber schwer übel geworden, du hast erbrochen und ganz dicke Kopfschmerzen bekommen
8. Da es zunächst lange Zeit nicht besser wird, wirst du natürlich immer depressiver — was soll aus dir werden, wenn's nicht besser wird?

Nun kann es sein, daß er dich irgendwann zum Facharsch für Neurologie schickt; dem erzählst du das selbe — und auch er ist machtlos, was seine Diagnosetaktik und seine Heilkunst betrifft. Vielleicht macht er mal eine sogn. »Hirnstromuntersuchung« (EEG), völlig harmlos.

Therapie
besteht in Bettruhe, Schonung und Abwarten. Wahrscheinlich wirst du eine Menge Tabletten kennenlernen — immer weg damit in die Hausapotheke für den nächsten Kater — noch besser: in den Müll

Kontollarsch
Auch er ist Machtlos, aber prinzipiell mißtrauisch. **Aufpassen**, er neigt leicht zu Psychodiagnosen wie »Depression«! Sowas kann lange an dir haften bleiben. Also Tip: Dann lieber kurzfristig eine Besserung eintreten lassen, dafür dann aber öfters Migräneanfälle (s. dort) bekommen — ein solcher Zusammenhang zwischen Gehirnerschütterung und

Migräne ist »wissenschaftlich« erwiesen — und recht ergiebig!

Warnhinnweise
Blutabnahmen ja, Spritzen nein. Weitergehende Untersuchungen wie beispielsweise eine röntgenologische Untersuchung der Hirnaterien strikt ablehnen.
Bist du in einer Betriebskrankenkasse versichert, **aufpassen**: die Schweinebande macht Kontroll-Hausbesuche!

Fast hätt' ich's vergessen
Die Gehirnerschütterung läuft (im Gegensatz zur Hirnquetschung) ohne Gewebszerstörung ab und heilt deshalb normalerweise ohne organische Folgeschäden aus. Manchmal kann eine Migräne nachbleiben (ganz selten Epilepsie).

Noch ein Tip
Hat jemand anders den Unfal verursacht, hast du außerdem die Möglichkeit, über Schmerzensgeldforderungen zu Kohle zu kommen. Deine Beschwerden sind ja ärztlicherseits attestiert, du brauchst sie also nur bei der gegnerischen Versicherung geltend zu machen, und es flattern dir 500 Mark oder mehr ins Haus. Also ich würde einen Teil davon dem notleidenden linken Buchladen in der nächsten Stadt geben, oder für die Guerrila in El Salvador spenden.

Obacht!!
Bei Betriebsunfall und Schmerzensgeldforderung **alles aufschreiben** was ihr gesagt habt, damit ihr das Monate später auch noch wiederholen könnt — wenn euch jemand fragt — z.B. die Berufsgenossenschaft, von der ihr auch noch für den Berufsunfall kassieren wollt (siehe Tricks & Tips im hinteren Teil des Machwerks).

Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

Wie lange?
Mit einer Magenschleimhautentzündung,also einer Entzündung der Innenhaut des Magens,kannst du so 2-4 Wochen oder länger krankgeschrieben werden.

Wer wird krank?
Die Magenschleimhautentzündung(oder auch ein Magengeschwür)kann jeder mal kriegen. Ursachen sollen sein: Bakterien, unverträgliche Speisen, Alkohol oder Medikamente (z.B. wenn du Aspirin geschluckt hast). Arbeitest du in einem Betrieb, so besteht die Möglichkeit, dort herrschende oder neuverwendete Dämpfe und Gase als Ursache anzusehen. Die Magenschleimhautentzündung (und auch das Magengeschwür) ist das bekannteste Beispiel für eine Stresskrankheit, d.h. du wirst krank wegen der vielen Hektik und Aufregung, die in deinem Leben und insbesondere bei deiner Arbeit herrschen.

Bei der Magenschleimhautentzündung erkennen sogar die Ärzte die sozialen und psychischen Ursachen an.

Beschwerden:
Du kannst erzählen: seit gestern oder seit 3Tagen ist dir übel, du hast schon gekotzt, du rülpst ewig. Dir fehlt der Appetit und du hast diesen ewigen Druck in der Magengegend, also zwischen Nabel und Rippen. Du kannst auch sagen, daß dieser Druck sich manchmal richtig zu einem Schmerz steigert, dann aber auch wieder abschwillt. Überhaupt würden dir in der letzten Zeit, oder sowieso schon länger, öfters Sachen auf den Magen schlagen, d.h. du erlebst irgend einen Scheiß und bald darauf merkst du, daß du einen Magen hast. Fragt er,ob du früher schon mal was mit dem Magen hattest, sage ruhig »ja«, aber du hättest es nie so ernst genommen, es sei nie richtig schlimm gewesen.

Was untersucht der liberale Wischi-Waschi-Typ?
Beim ersten Mal kann es sein, daß der praktische oder Hausarzt gar nichts untersucht. Dich also nur befragt. Oder sie drückt dir auf den Bauch und fragt wo es weh tut. Vielleicht macht sie Laboruntersuchungen von deinem Blut. Sie wird fragen, ob die Beschwerden nach dem Essen besser oder schlechter werden. Es ist ziemlich egal, was du dann antwortest.

Zu späterer Zeit, so nach 2-4 Wochen, wenn der Gang zum Vertrauensarzt ansteht, wird er dich wohl zum Röntgen oder Magenspiegeln schicken wollen. Beim ersten Termin beim Hausarzt solltest du beide Untersuchungen wenn nötig ablehnen. Willst du aber länger krank sein, so entscheide dich für die Spiegelung, die unangenehmer als das Röntgen, aber weniger belastend für den Körper ist.

Da er die Untersuchung nicht selber machen kann, mußt du dich dann um einen Termin beim Facharsch kümmern; und das kann eine angenehme Verzögerung mit sich bringen.

Spiegelung:
Womit mußt du rechnen?
Du mußt am Morgen der Untersuchung nüchtern bleiben. Dann gibt es zwei Möglichkeiten:entweder wird dir nur der Rachen mit einem Spray betäubt, oder er spritzt dir zudem ein Valium, was dich den ganzen Tag über drömelig machen würde. Kein Valium bedeutet mehr Würgen und Elendfühlen (und darum geht es). Schlucken des Schlauches (so dick wie dein Finger), durch den in deinen Magen geguckt wird.
Das ganze ist für einige sehr, für andere weniger unangenehm.
Willst du das alles nicht in Kauf nehmen, solltest du rechtzeitig wieder gesund werden.

Womit rechnet der Privatpilot?
Er wird bei den von dir beschriebenen Beschwerden erstmal an eine Magenschleimhautentzündung, weil häufig, denken. Da kann er eine Diagnose stellen, ohne viel zu untersuchen.
Sprichst du von sich wiederholenden Schmerzen, muß er dich auf ein Magen- oder 12-Fingerdarmgeschwür abchecken.
Zuerst wirst du mal krankgeschrieben für ne Woche, in der Hoffnung, daß sich der Magen wieder beruhigt, wenn du etwas Ruhe hast. Je nach Arsch wirst du nochmal krankgeschrieben, oder er wird gleichzeitig noch weiter abklären wollen.

Behandlung
Zuerst gibt dir Herr Doktor ein paar Tabletten, empfiehlt dir wenig und nur leicht Verdauliches zu essen. Du sollst dich ausruhen. Ansonsten wird abgewartet.
Der Witz bei der eventuell anstehenden Magenspiegelung ist folgender: meist findet der Untersucher eh was, besonders dann wenn er was erwartet (du sagst ja, daß du Schmerzen hast). Aber selbst dann, wenn er nichts findet, heißt das nicht, daß du simulierst. Es wird als Tatsache angesehen, daß bei vielen Leuten mit Magenbeschwerden keine »objektiven Befunde« da sind. Wie lange du darauf reiten kannst, hängt von deinem Durchhaltevermögen in diesen Untersuchungs- und Befragungssituationen ab.
Beim Arzt, der das Vertrauen der Unterdrücker besitzt und der Vertrauen in die Unterdrücker hat
Um von ihm nicht gleich wieder gesundgeschrieben zu werden, kommst du wohl nicht um das Röntgen oder das Magenspiegeln herum.
Warnung
Denk daran, wenn überhaupt, dich nur spiegeln zu lassen.

Hinweis:
Weiß dein Arzt, daß du schon mal was mit dem Magen zu tun hattest, ist das sehr gut für das nächste Mal

Durchfall
Erbrechen, Darmgrippe

Wie lange?
ca. 1 Woche bis 10 Tage

Wer wird krank?
Alle, Frau/Mann, die nicht unbedingt wie blühendes Leben aussehen. Die meisten von uns haben eh eine Blässe.

Beschwerden
Also, du hast so seit gestern Durchfall, der ist so flüssig oder wie dünner Brei, hat so eine weißlich-gelbliche oder grüne Farbe. Eventuell kannst du auch noch etwas von Blut- oder Schleimbeimengungen erzählen, aber da wird es schon etwas kritischer, denn beides würde für eine schwere Darmerkrankung sprechen.
Sonst ist dir im wahrsten Sinne des Wortes kotzübel, das heißt, daß du auch etwas vom Erbrechen erzählen solltest, dann hast du krampfartige Schmerzen im Oberbauch, eventuell etwas mehr zur rechten Seite hin, dein gesamter Bauch ist druckempfindlich und an Essen kannst du überhaupt nicht denken, dann kommt dir schon gleich wieder das Kotzen. Du fühlst dich totat schwach auf den Beinen, hast das Gefühl, daß du nur im Bett liegen willst und Ruhe brauchst. Leichte Temperatur zu haben ist auch nicht schlecht.

Was untersucht Frau Doktor?
Sie wird dich danach fragen, wann das aufgetreten ist und in dem Zusammenhang ist es gut, wenn du dich vorher schon entschieden hast, was du ihr erzählen willst:

- die große Scheißerei ist nach einem besonders ausgiebigem Mahl aufgetreten, du hast dir also schlicht und ergreifend den Magen verdorben und bist in 3-4 Tagen wieder gesund.
- Durchfall, Erbrechen sind ganz plötzlich aufgetreten, du kannst dir gar nicht erklären, woher das kommt - das weist dann mehr auf eine Infektion hin, sei es eine bakterielle oder auch ne Vieren- oder Pilzinfektion. Es ist möglich, daß du verdorbene Speisen gegessen hast.
- Dann kannst du noch angeben, daß du dich die letzte Zeit sowieso nicht wohl gefühlt hast, hattest vielleicht Ärger beim Arbeiten, Knatsch mit den Leuten, mit denen du zusammenlebst
  Frau Doktor denkt dann vielleicht an was psychosomatisches oder so was ähnliches.

Frau Doktor wird dich jetzt untersuchen, das heißt, sie wird dir auf dem Bauch rumdrücken und das tut dir auch weh, aber du kannst nicht genau angeben, wo der Schmerz sitzt, dein gesamter Oberbauch tut weh, wenn jemand darauf rumdrückt (übertreibe nicht mit deinen Schmerzen, sonst wird es gefährlich). Dann wird sie mit dem Hörrohr noch deine Darmgeräusche prüfen. Bei Durchfall grummelts immer ganz viel im Darm herum. Dem kannst du etwas nachhelfen, wenn du vorher ganz viel trinkst (Tee, Kaffee).

Sonstige Untersuchungen stehen beim erstenmal wahrscheinlich nicht an. Du wirst für einie Tage krankgeschrieben. Möchtest du dann noch einige Tage länger ausruhen, dann mußt du zum nächstenmal vielleicht eine Stuhlprobe mitbringen. Um dann auch tatsächlich eine entsprechende Probe vorweisen zu können mußt du vielleicht mit einem Abführmittel etwas nachhelfen. Die Stuhluntersuchung muß nichts ergeben. Eine Bluntuntersuchung kannst du in den ersten Tagen auch ohne Bange über dich ergehen lassen, da eine Verschiebung der Werte erst nach ein paar Tagen auftritt.
Es wird dir wahrscheinlich nicht gelingen länger als 10 Tage mit diesem Krankheitsbild rauszuholen, da nach längerer Zeit Durchfall Symtome anstehen, die du nicht so ohne weiteres vortäuschen kannst. Außerdem gibt es dann auch Veränderungen im Blutbild bei den Natrium und Kaliumwerten, und im Stuhl wird Schleim oder Blut erwartet. Als schlimmstes würde ich jedoch die gesammelten Röntgenuntersuchungen ansehen, die dann auch anstehen würden und die halte ich einfach für zu gefährlich, als daß du sie über dich ergehen läßt. Und ablehnen kannst du sie im Zusammenhang mit Magen- Darmerkrankung dann auch nicht ohne weiteres.

Behandlung
Übliche Medikamentenbehandlung — Medikamentensammlung — Diätratschläge

Warnung
Paß auf, daß du dich nicht plötzlich im Krankenhaus befindest wegen Verdacht auf Blinddarmentzündung!

Die Blasenentzündung

Wie lange krank?
Von 1 bis 4 Wochen

Wer wird krank?
Praktisch jede und jeder. Frauen etwas häufiger als Männer; Leute, die bei Kälte draußen rumrennen oder arbeiten; Motorradfahrer- und fahrerinnen, nach langen Baden in kühlen Flüssen kommt es auch.



Welche Beschwerden schilderst du?
Brennen beim Pinkeln, aber auch noch kurz danach. Es kann sein, daß der letzte Urintropfen etwas rosa ODER blutig ist (das fällt besonders Typen auf) oder dir sind rosa oder blutige Flecken in der Unterwäsche oder beim Abwischen aufgefallen. Außerdem mußt du häufiger zur Toilette, bestimmt 10 mal am Tag; selbst nachts wirst du manchmal wach und mußt pinkeln. Obwohl du Harndrang hast pinkelst du immer nur wenig pro Sitzung. Fieber hast du gemessen, hattest aber keines, wenn, dann abends so um 38 Grad.

Was macht jetzt unser Medizinmännlein?
Vermutlich nur Beklopfen des Rückens an den Nieren. Hier muß nichts weh tun. Untersuchung des Urins: Wenn du Urin von zu Hause mitbringst, nimm nicht den frischen Morgenurin, sondern den vom letzten Nachmittag, den du schön warm gestellt hast - nicht heiß. Sollst du an Ort und Stelle den sogenannten Mittelstrahlurin abgeben, d.h. den ersten Tropfen ins Becken pinkeln, weil sie fast immer Bakterien enthalten und den mittleren Teil des Urins abfangen, dann machst du es genau umgekehrt. Du fängst die ersten Tropfen auf jeden Fall mit auf. Laß dir dabei nicht zugucken, du kannst dabei nicht pinkeln. In dem Urin den du abgibst sollten schon Bakterien drin sein. Eventuell kannst du eine Spur Blut in den Urin zaubern aber allerhöchstens ein kleiner Tropfen auf 1l Urin, sonst fällst du damit auf.
Alle weiteren Untersuchungen ablehnen, siehe bei Warnung.

Was denkt der Diagnosecomputer?
Wenn du dich nicht ganz blöd angestellt hast, muß er denken, du hast eine Blasenentzündung und daß die Gefahr besteht, daß die Entzündung in die Nieren aufsteigt. Wenn du

schon häufiger solche Beschwerden gehabt hast, wird er nach Veränderungen in Harnröhre und Niere suchen und dich röntgen lassen wollen.

Behandlung
Verordnung von Antibiotika — in den Müll damit! Verordnung von viel Trinken, zwischendurch öfter mal eine Urinkontrolle.

Warnung vor dem Arzt!
Nicht röntgen lassen. Keine Blasenpunktion zulassen. Keine Kathederisierung. Keine Blasenspiegelung dulden.

Die Nieren-Becken-Entzündung

Wie lange?
3 bis 5 Wochen

Wer wird krank?
Leute, die eine Blasenentzündung nicht richtig behandelt haben

Was schilderst du?
Dieselben Beschwerden, wie bei der Blasenentzündung. Außerdem ein dumpfer Schmerz hinten auf dem Rücken, da wo die Rippen aufhören. Außerdem kannst du Fieber gehabt haben, eventuell mit Schüttelfrost und Temperaturen bis zu 40 Grad. Das mit dem hohen Fieber muß aber am Wochenende gewesen sein und da wolltest du keinen Arzt rufen, bist schön im Bett geblieben und jetzt hast du nur noch abends Fieber, hast aber das Gefühl, daß Rumlaufen garnicht gut für dich ist.

Untersuchung
Beklopfen der Nierenlager (hinten auf dem Rücken) das muß dir weh tun. Es kann aber auch nur auf einer Seite sein. (Aber bitte nicht verwechseln). Fiebermessung, Blutentnahme, Urinuntersuchung, alles harmlos.

Behandlung
Die gleiche, wie bei der Blasenentzündung. Eventuell solltest du ins Krankenhaus, dann sag, daß du zuhause Leute hast, die dich versorgen, so daß du im Bett bleiben kannst. Denk an die Kontrolettis von der Krankenkasse, die gucken manchmal, ob du wirklich im Bett liegst. Mehr dazu steht im »Allgemeinen Teil«

Warnung
Gilt dasselbe, wie bei der Blasenentzündung.

Chronische Eierstockentzündung

Wie lange?
Von 4 Wochen bis mehrere Monate, wenn du es geschickt anstellst.

Wer wird krank?
Alle Frauen, am besten jedoch die, die schon mal Unterleibsbeschwerden oder Scheideninfektionen hatten, etwa nach einjähriger Pilleneinnahme.

Beschwerden
1. Du hast Schmerzen im Unterleib bei Druck, besonsders natürlich bei den ärztlichen Untersuchungen, entweder überall, d.h. an beiden Seiten und in der Mitte, oder nur an einer Seite. Oft auch ständig ziehende Schmerzen.
2. Kreuzschmerzen
3. Du hast dich in letzter Zeit auch mal fiebrig gefühlt. Beim Messen (rektal) war die Temperatur zwischen 37,5 und 38 Grad. Aber nicht immer.
4. Dich plagen Müdigkeit, Schlappheit, herabgesetzte Leistungsfähigkeit.
5. Mal hast du Verstopfung, dann wieder Durchfall.
6. Dir ist manchmal übel, aber kein Erbrechen.
7. Manchmal brennt es beim Pinkeln.

So nach 3 - 6 Wochen solltest du mal erzählen, was du sonst noch so beobachtest an dir:

8. Du hast so komischen gelblichen Ausfluß
9. Deine Regelblutungen sind mal viel stärker, mal viel schwächer als sonst, du hast auch Zwischenblutungen und, sofern du die Pille nicht nimmst, kommen sie auch ganz unregelmässig.

Jetzt geht der trüben Tasse ein Licht auf und sie schickt dich zur Frauenärztin.

Was untersucht diese?
Wenn wirklich eine Eierstockentzündung besteht, kann sie meist eine Spannung im Unterleib tasten, oft auch einen Knuddel rechts oder links neben der Gebärmutter. Das Hin- und Herschieben der Gebärmutter tut etwas weh. Bei Laboruntersuchungen sind die weißen Blutkörperchen vermehrt und die BSG (Blutkörperchensenkungsgeschwindigkeit) erhöht.
Den Knuddel kannst du natürlich nicht vortäuschen. Das macht aber nichts, denn häufig fehlt dieses Zeichen. Die gute Frau tappt dann ganz schön im Dunkeln, besonders, weil auch die anderen Zeichen alle nicht auftreten müssen.
Die Blutuntersuchungen sollen bekanntlich immer bei nüchternen Patientinnen gemacht werden (das heißt, vorher nichts gegessen und getrunken).
Ihre Ergebnisse kannst du eventuell ein bißchen dadurch in Richtung Entzündung verändern, indem du vorher doch etwas ißt. Klappt nicht immer, ist aber auch nicht entscheidend.

Woran denkt die (un)praktische Ärztin, bevor sie auf den richtigen Trichter kommt?
1. Blinddarmentzündung. Achtung, das soll schon mitOperationen geendet haben! Der Schmerz sitzt hier an einer bestimmten Stelle im rechten Unterbauch zwischen Nabel und Beckenkamm, die Blutwerte sind deutlich verändert, du hast Fieber (auch beim Messen in der Arztpraxis). Kommt also hoffentlich nicht in Frage. Im schlimmsten Fall mußt du dich wehren ins Krankenhaus zu gehen.
2. Sonstige Darmentzündung. Stuhluntersuchung immer machen lassen. Wenn sie dir vorschlägt, Magen und Darm zu röntgen, willige auf keinen Fall ein — sehr hohe Strahlenbelastung. Das höchste der Gefühle wäre eine Übersichtsaufnahme des Bauchraumes, sog. »Abdomen-übersicht«. Wenn es Probleme gibt, erzähle lieber etwas von den Regelstörungen und dem Ausfluß, um zur Frauenärztin überwiesen zu werden.
3. Blasen- oder Harnröhrenentzündung. Du sollst frischen Morgenurin mitbringen zur nächsten Untersuchung. Ein kleiness Verwirrspiel verzögert erstmal die richtige Diagnose. Du pinkelst schon am Abend vorher in das Glas. Dann sammeln und vermehren sich bis zum nächsten Morgen die Bakterien — das ist im Labor ein falscher Hinweis auf Blasenentzündung. Oder laß noch einen winzigen Tropfen Blut mit hinein fallen. Falls Kontrolluntersuchungen im Labor gemacht werden sollen, richte dich ab hier weiter nach den Anweisungen im Kapitel Blasen-und Nierenentzündungen. Auf keinen Fall Harnröhre katheterisieren lassen, sonst kriegst du vielleicht wirklich was. Das wäre ja nicht so gut.
4. Sie kann auch clever sein und schon früh an Frauenleiden denken, sag daß du gerade untersucht worden bist und alles in Ordnung war.

Achtung, viele Weißkittel notieren sich, wenn sie einen Überweisungsschein ausgestellt haben. Ginge also nur, wenn du in dem Quartal nicht bei dieser Ärztin gewesen bist. Dann könntest du direkt mit deinem Krankenschein zur Frauenärztin gegangen sein. Andere Möglichkeit — du warst wirklich da. Wenn sie dich selbst untersuchen will — ablehnen. Dazu hast du ja die Frauenärztin.

5. Wenn sie nun überhaupt nicht kapieren will, was du nun eigentlich hast, mußt du noch deutlicher werden: Vor 5 Jahren hattest du schon mal so eine unklare Geschichte. Damals hat schließlich die Frauenärztin festgestellt, daß das eine Eierstockentzündung war. (Die Ärztin war in einer anderen Stadt, die kennst du nicht mehr). Ist jedenfalls mit Rotlicht behandelt worden, hast dir auch immer eine Wärmeflasche auf den Bauch legen müssen, hat viele Wochen gedauert usw.

Suggestion ist etwas, was du nicht unterschätzen solltest. Insgesamt sind die ganzen Krankheitsmerkmale diffus, schwer einzuordnen. Auch die Psyche wird in Mitleidenschaft gezogen, weil ja auch die Lust am Vögeln vergeht (die Schmerzen dabei) und manchmal dauert es einfach Monate. Wie sie entstanden ist, ist häufig nicht mehr zu sagen. Manchmal traten die ersten Zeichen nach einer Regelblutung auf.

Kontrollvertrauensärztin

Hierfür ist es gut, wenn die Diagnose schon steht. D.h., wenn sie sich schon früh meldet, weil du schon oft vom Schicksal mit Krankheit geschlagen wurdest, dann fange mit deiner Geschichte lieber etwas früher an. Spätestens jetzt mußt du sie sonst erzählen. Außerdem sind viele vorausgegangene Untersuchungen (Blut, Stuhl, Urin) recht beeindruckend.

Behandlung

Tabletten, Antibiotika und entzündungshemmende Mittel am besten in die Medikamentensammlung oder in den Müll. Wärmeanwendung, Bäder, Kurzwelle schadet nichts und ist ganz nett.

Warnung

Keine Spritzen geben lassen. Keine großen Röntgenuntersuchungen. Keine Spiegelung von irgendwelchen Hohlräumen machen lassen (die kommen auf die Idee und wollen die Gebärmutter spiegeln lassen), die Gefahr ist besonders groß, wenn das ganze sehr lange dauert.



Die kranke Halswirbelsäule oder das HWS-Syndrom

Wie lange?

2 bis 4 Wochen, eventuell mehr.

Wer wird krank?

Besonders geeignet für Leute, die sowieso verspannte Muskeln im Nacken haben (fühlt sich dann neben der Halswirbelsäule und am Übergang zu den Schultern ziemlich hart an).

Beschwerden

1. Kopfschmerzen. Ein dumpfer, ständiger Druck hinter den Augen, die Schläfern tun weh und die ganze Stirn, manchmal auch der Hinterkopf auf beiden Seiten oder nur an einer Seite. (Die Nervenendungen für den ganzen Kopf kommen am Nacken aus dem Wirbelkanal und werden von den harten Muskeln gedrückt, das führt zum Schmerz).
2. Manchmal hast du auch ein leichtes Schwindelgefühl, als ob es schwankt oder sich dreht. Häufiger war es auch, nachdem du den Kopf sehr schnell nach einer Seite gedreht hast. Mach das aber nicht vor.
3. Manchmal ist dir auch ein bißchen übel.
4. Die Beweglichkeit der Halswirbelsäule ist nicht so gut wie sonst. Du kannst den Kopf nicht so weit zur Seite drehen, es schmerzt irgendwann und du ziehst die Schultern mit rum. Auch beim Kopfnicken nach vorn und hinten tut es weh, besonders wenn du das Kinn an die Brust drückst. Dasselbe, wenn du den Kopf seitlich neigen willst. Du ziehst dann unwillkürlich die Schultern nach oben, zu der du den Kopf neigst. Aber langsam, nicht ruckartig. Du mußt mal zuhause probieren. Bei manchen Leuten knirscht es bei Bewegungen sowieso. Dann mußt du natürlich auch darüber klagen.
5. Wenn die Muskeln am Nacken besonders hart sind, hast du unheimliche Nackenschmerzen noch dazu.
6. Manchmal ziehende Schmerzen an einem oder beiden Armen, Außenseite Ober- auch Unterarm. Das hast du aber nicht ständig, eher nachts als tagsüber.
7. Dazu fühlt sich die Haut auch noch komisch an, wie Pelz.
8. Die Kraft deiner Hände ist ein- oder beidseitig verringert.

Was tut dein Freund und Helfer?

Er sucht die eingeschränkte Beweglichkeit und nach Muskelverspannungen im Nacken. Er wird auch mit dem Reflexhammer auf deinem Arm rumklopfen, ist aber alles in Ordnung. Er wird Blutdruck messen. Zum Röntgenarzt schicken. Kannst du ruhig über dich ergehen lassen, relativ geringe Strahlenbelastung beim Röntgen der Halswirbelsäule. Manchmal findet sich das eine oder das andere, was zu späteren erneuten Krankheitsfällen Anlaß geben könnte, wäre doch toll. Auf jeden Fall solltest du bei der Röntgenuntersuchung den Kopf steif und den Nacken gerade halten. Das zeigt dann die sog. Streckhaltung im Röntgenbild, was als unwillkürlicher Hinweis darauf gilt, daß du Schmerzen hast.
Eventuell Blutuntersuchung, bringt auch bei echten Schmerzen nichts.

Woran denkt er noch?

Nasennebenhöhlenentzündung, Überweisung zum HNO-Arzt, auch nicht schlimm. Der will vielleicht nochmal röntgen. Vielleicht noch Überweisung zum Orthopäden. Bringt vielleicht eine Verlängerung.

Behandlung

Tabletten in den Müll
Spritzen, keine. Wärme, Rotlicht, Fangopackungen mit anschließender Massage - das tut gut. Stangerbäder, Bindegewebs- oder Reflexzonenmassage, Krankengymnastik.

Kontrolle

Wenn du keine Muskelverspannungen hast und auch das Röntgenbild ist in Ordnung, würde ich lieber kneifen und mal ganz schnell gesund werden. Wenn was gefunden wurde, geh ruhig hin.

Warnung

Falls du das häufiger hast, kommen die vielleicht auf die Idee, mal den Rückenmarkskanal zu punktieren (zumindest, wenn du unter anderem auch beim Neurologen gelandet bist). Laß das nur nicht zu.

Oder um den Schmerz zu beheben, Röntgentiefenbestrahlung, auch das nicht.

Würdigung, dieser ach so werten Krankheit
30% der Leute, die sich krankschreiben lasssen, haben was an der Wirbelsäule.

Die Beschwerden treten alle halb Jahr mal wieder auf. In diesem Fall sind es Haltungsschäden. Besonders geplagt sind Schüler und Studenten, die soviel am Schreibtisch sitzen müssen, Sekretärinnen, Büroangestellte, Klavierspieler, Falschspieler, Taxifahrer und du.

Lendenwirbelsyndrom

Wie lange?
2 bis 14 Wochen

Wer wird krank?
Du kannst es vom schweren Heben, langem Stehen, Sitzen, Fahren bekommen.

Beschwerden
Du hast Schmerzen in der Kreuzgegend bis ins rechte Gesäß oder weiter zur Hinterseite des rechten Oberschenkels, Außenseite des Unterschenkels bis zum Fuß ziehend. Die Schmerzen treten entweder dauernd mal weniger, mal mehr, oder ganz plötzlich oder beides zusammen. Sie werden ausgelöst oder verstärkt beim Heben von Lasten, beim Bücken, beim Aufrichten aus dem Bücken, aufstehen vom Liegen zum Stehen, beim Husten.
Du hälst deine Lendenwirbel steif wegen der Schmerzen, kein Hohlkreuz, keine Krümmung, keine Drehung.

Beim Arzt wirst du vielleicht folgendermaßen untersucht:
Du sollst dich auf den Bauch legen, dafür brauchst du ziemlich lange wegen der Schmerzen. Er drückt und klopft auf die Dornfortsätze (das sind die kleinen Höcker, die vom Kopf bis zum Kreuzbein am Rücken zu fühlen und zu sehen sind) der Lendenwirbelsäule, wobei dir das vielleicht (wie du willst) weh tut und zwar möglichst dann beim letzten oder vorletzten Lendenwirbel vor dem Kreuzbein. Er drückt in die Muskulatur neben der Lendenwirbelsäule, das tut auf einer Seite weh z.B. rechts, es kann aber auch auf beiden Seiten schmerzen, das kannst du dir wieder aussuchen.
Die jetzt beschriebenen Schmerzen bei der Untersuchung brauchen nicht aufzutreten, wenn ja, dann hast du eine Lumbo-Ischialgie. Vielleicht sagt er du sollst dich auf den Rücken legen (wieder nur langsam und umständlich möglich) und das im Kniegelenk gestreckte Bein hochheben, irgendwann schmerzt das bei jedem, das hängt ab von deiner Beweglichkeit, aber jetzt schmerzt es z.B. beim rechten Bein schon eher als beim Linken, weil der rechte Ischiasnerv genervt ist und keine Dehnung erträgt (die Beine werden einzeln hochgehoben). Es schmerzt an der Hinterseite des Oberschenkels und in der Kniekehle.
Der Schmerz kommt noch früher, wenn der Fuß noch zusätzlich hochgezogen sein soll, und es schmerzt aber auch später, wenn das Bein mit gebeugtem Knie gehoben wird. Wenn der Arzt dich testen will, dann hebt er vielleicht ganz plötzlich das Bein hoch, dann mußt du an die Decke gehen. Du kannst auch nicht mit dem Oberkörper zu deinen Beinen gelangen,z.B. beim Bücken aus dem Stand kommen deine Hände höchstens bis zum Knie. Außerdem werden vielleicht noch Reflexe mit einem kleinen Hammer geprüft und die Hautinnervation mit einer Nadel. Darum brauchst du dich überhaupt nicht zu kümmern.

Röntgen
Du kannst dich notfalls röntgen lassn, weil bei Knochenröntgendie Strahlenbelastung nicht so hoch ist. Es sei denn, die letzte Röntgenuntersuchung ist noch nicht so lange her, dann soll sich der Arzt gefälligst die Röntgenbilder von seinem Kollegen besorgen. Laß die Geschlechtsorgane mit einer Bleischürze abdecken. Frauen können sagen, daß sie wahrscheinlich schwanger seien.
An der Wirbelsäule läßt sich immer was finden, auch wenn du nichts hast. Laß dich nicht beunruhigen.

Überweisung zum Orthopäden ist möglich, da läuft dasselbe ab.

Behandlung
Massagen, Bäder , Bewegungsübungen, Tabletten nicht annehmen, Spritzen ablehnen, weil du sie nicht verträgst.

Warnung
Es gibt eine Untersuchung, bei der der Bandscheibenvorfall zu sehen ist, die Myelographie; Kontrastmittel wird in den Rückenmarkskanal gespritzt. Sie wird im Krankenhaus durchgeführt — auf keinen Fall mitmachen.

Tennisellenbogen

Wie lange?
4 bis 8 Wochen, immer mal wieder.

Wer wird krank?
Leute, die durch andauernde und wiederholte Beanspruchung immer derselben Unterarmmuskeln eine Entzündung bzw. Reizung am Ellenbogengelenk kriegen. Sie entsteht durch Greif- und Drehbewegungen mit Kraftaufwand wie bei Tennis, Tischtennis, Federball, Squasch, Schrauben anziehen.

Beschwerden
Siehe Zeichnung, an dieser Stelle treten die Schmerzen allermeist auf. Dort gibt es bei Bewegungen der Hand und des Unterarms und beim Faustballen einen heftigen Schmerz, der in Ruhe nachläßt, manchmal ganz verschwindet. Er kann in den Unter- oder Oberarm ausstrahlen. In dem kranken Arm hat man meist wenig Kraft.

Untersuchung
Bei der Prüfung der Beweglichkeit muß man bei einigen Bewegungen Schmerzen angeben. Im Röntgenbild und Bluntersuchungen ist nichts bestimmtes zu finden.

Behandlung
Ruhigstellung oft mit Gipsschiene oder elastischer Binde oder auch Zinkleimverband. Einen Gips ganz um den Arm sollte man ablehnen. Salben sind auch in Ordnung. Spritzen, egal wohin, sollte man ablehnen, da sie hier eher schaden als nützen.

Zerrung der Gelenkkapselbänder »Verstauchung«

Wie lange?
2 bis 4 Wochen ist normal, bei zusätzlichen Schwierigkeiten kann auch eine Krankschreibung für 6 Wochen nötig sein.

Wer wird krank?
Leute, die auf dem Weg zur Arbeit oder am Arbeitsplatz umgeknickt sind und danach Schmerzen im Fußgelenk (seltener Kniegelenk) haben oder Leute, die sich mit der Hand irgendwo gestoßen haben und denen danach das Handoder einige Fußgelenke weh tun. Achte darauf, daß es möglich ein Arbeitsunfall wird.

Beschwerden
Besonders bei Fuß- und Hand-, aber auch am Knie-, Ellenbogen- oder den Fingergelenken tritt nach Umknicken, Stoßen, falscher, heftiger Schmerz auf, der in den nächsten 10- bis 15 Minuten abklingt, wenn du das betroffene Gelenk ruhig hält. Bei Bewegungen verstärkt sich der Schmerz wieder deutlich bis zur Unerträglichkeit. Oft, aber nicht immer, schwillt das Gelenk, bzw. das drumliegende Gewebe an, seltener gibt es einen Bluterguß. Man kann kaum laufen, mit den Händen nichts tragen und greifen. Unwillkürlich be-

wegt man das betroffene Gelenk immer wieder, bewegt sich damit ungeschickt oder stößt sich, so daß sich der Zustand wieder verschlimmert und die Abheilung sich um 1 bis 2 Wochen verzögert. Meist verstärkt sich der Schmerz nur bei bestimmten Bewegungen, nicht bei allen.

Untersuchung
Die Beweglichkeit des Gelenks wird geprüft. Ihr müßt euch für Schmerzen bei einer oder zwei Bewegungsrichtungen entscheiden. Dann wird das Gelenk von vorn und von der Seite geröngt, um einen Knochenbruch nicht zu übersehen. Blutuntersuchungen bringen und schaden nichts.

Warnhinweis
Noch ein Wort zu einer besonderen Untersuchung: die sog. gehaltene Röntgenaufnahme. In ganz extremen Positionen werden von der kranken und der gesunden Seite der Gelenke Röntgenbilder gemacht, um im Seitenvergleich eine unnormale Beweglichkeit feststellen zu können, was auf einen Bänderriß hindeutet. Bei einem verstauchten Gelenk sind die Bändersind die Bänder nur gezerrt. Wegen der großen Schmerzes dieser Aufnahme, besonders bei dem verletzten Gelenk, wird diese Untersuchung in örtlicher Betäubung oder sogar Narkose gemacht. Besonders aus diesem Grund muß von der Zustimmung zu dieser Untersuchung dringenst abgeraten werden. (Manchmal reißen auch bis dahin nur angerissene Bänder bei der Gelegenheit ganz durch).

Behandlung
Ruhigstellung durch Armschlinge, elastische Binde, Gipsschiene, außerdem vielleicht abschwellende Salbe und als Empfehlung kalte Umschläge. Das ist alles in Ordnung. Vor jeder Art von Spritzen muß auch hier gewarnt werden, weil sie nichts nützen.

Weiche Leiste (Verlegenheitsdiagnose)

Wie lange?
1 Woche bis 10 Tage, kann sich verlängern

Für wen?
Am besten, Männer, die schon mal auf einer Seite am Leistenbruch operiert worden sind. Ob Malocher oder Bürohengst spielt keine Rolle. Auch Nichtoperierte können es versuchen.

Beschwerden
Du hast vor zwei TAgen deinem Kollegen geholfen, eine schwere Kiste zu schleppen, seitdem tut es dir in der Leiste weh. Und zwar auf der Seite, die noch nicht operiert ist.

Wohlgemerkt! Die Wissenschaft nimmt nämlich an, wenn das Gewebe auf der einen Seite so schwach war, daß es da schon operiert werden mußte, dann ist es wahrscheinlich, daß es auf der anderen Seite auch nötig werden wird.

Die Schmerzen sind entweder direkt danach plötzlich aufgetreten und nicht mehr richtig weggegangen, haben nur wechselnde Stärke, oder du hast erst gar nichts gemerkt und jetzt zieht es andauernd. Besonders schlimm ist es beim Heben, Husten, oder auf dem KLo beim Scheißen. Beim Niesen tut es natürlich auch weh. Im Stehen ist alles viel schlimmer als im Sitzen. Im Liegen hast du fast gar keine Beschwerden. Auf der Arbeit ist es kaum auszuhalten.

Wonach fahndet unser Kerlchen?
Er versucht mit dem Finger von den Hoden her eine schwache Stelle in der Leistenbeuge zu tasten. Durch diese Stelle sind in der Embryonalzeit die Hoden nach unten gewandert. Es kann dann später passieren, daß sich durch diese Stelle Darmstücke vorschieben, besonders wenn bei Druck im Bauchraum und beim Pressen der ganze Darm zusammengequetscht wird. Das ist das, was dann so zieht.

Vielleicht denkt er auch an ausstrahlende Schmerzen von der Wirbelsäule und guckt da noch nach.
Wahrscheinlich keine Labor- oder sonstigen Zusatzuntersuchungen.

Behandlung
Ruhe, keine schweren Sachen heben oder tragen, eventuell Schmerzmittel.

Warnung
Falls dich der praktische Arzt zum Chirurgen schicken will, sag daß du das früher auch schon mal hattest. Da sei das nach 2 bis 3 Tagen Schonung weggewesen. Und zum Chirurgen willst du ja nicht. Das sei für dich der reinste Horror. Da würdest du immer gleich an Operation denken. Und das hat dir vom letzten Mal noch gereicht.
Für Leute, die schon auf beiden Seiten operiert wurden, ist »weiche Leiste« nichts. Guck mal im Kapitel über Narbenschmerzen.

Narbenschmerzen
(mit Unterabteilungen)

Verwachsungen im Bauch

Wie lange?
Man kann sich über ein bis zwei Jahre immer mal krankschreiben lassen.

Wer wird krank?
Alle Leute, die irgendeine Bauchoperation, auch Blinddarmoperation gehabt haben. Sie sollte möglichst noch nicht so lange zurückliegen.

Beschwerden
Bei allen Bauchoperationen bilden sich während der Abheilung irgendwo im Bauch viele oder wenig, dicke oder dünne Verwachsungen - Gewebsstränge - Narben. Viele Leute merken davon nichts, das kann aber anderst sein. Wenn die Gewebsstränge zwischen zwei Darmstücken verlaufen, ist die Beweglichkeit des Darmes dort eingeschränkt und die Passage der Nahrung oder des Stuhles kann fast immer oder manchmal oder gar nicht gestört sein. (In ganz ernsten Fällen tritt sogar eine Darmlähmung auf, was dann lebensgefährlich ist und wieder operiert werden muß). Diese Gewebsstränge bilden sich einige Wochen und Tage nach der Operation, die Beschwerden können schon bald anfangen, vielleicht erst nach Wochen oder Monaten. Diese Passagestörung kann zeitweise zu schmerzhaften Blähungen, Verstopfungen, Durchfall und zu ziehenden Schmerzen in immer derselben Gegend des Bauches führen. Das muß nicht unbedingt in der Nähe der Hauptnarbe liegen.

Untersuchungen
Bauch abtasten und abhören. Wenn ihr vorher zwei bis drei Gläser Wasser trinkt, ist im Darm viel Bewegung zu hören, das spricht für eure Beschwerden. Bei der Röntgenuntersuchung sieht man viel Luft im Darm, wenn nicht, ist es auch nicht schlimm. (Geschlechtsorgane sollten abgedeckt sein beim Röntgen). Der nächste Schritt ist dann meist die Magen-Darm-Passage (MDP) oder der Colon-Kontrast-Einlauf (KE). Dabei muß man Röntgen-Kontrastmittel entweder schlucken oder man kriegt es als Einlauf. Die Passage wird über ein bis zwei Stunden mit mehreren Röntgenbildern verfolgt. Das ist etwas anstrengend und mit Strahlenbelastung verbunden, man sollte versuchen, die Untersuchung hinauszuschieben. Eine Darmspiegelung solltet ihr wegen Aufwand unbedingt vermeiden. Blut- und Stuhluntersuchungen haben kein bemerkenswertes Ergebnis.

Behandlung

Diät, Bäder, Bewegung, Wärme sind gute Tips. Tabletten sollte man wegschmeißen. Der Vorschlag zur Nachoperation, um die Verwachsungen zu lösen, sollte nicht ernsthaft diskutiert werden. Sie ist überflüssig, gefährlich und bringt neue Verwachsungen.

Überschießende Narbenbildung

Wie lange?
Krankschreibung mit Unterbrechungen oder an einem Stück bis zu mehreren Monaten.

Wer wird krank?
Leute, die etwas größere Narben in und auf der Haut haben, die sie in der letzten Zeit nach Unfällen (bei der Arbeit) Verletzungen, Operationen oder Verbrennungen bekommen haben.

Beschwerden
Manchmal, nicht immer, findet ein überdurchschnittliches Wachstum des Narbengewebes statt, so daß die Narbe wulstförmig über die übrige Hautoberfläche erhaben ist. Manchmal, nicht immer, ist die Stelle auch gerötet oder sonst anderstfarbig. Es kann zu starken juckenden oder brennenden Schmerzempfindungen kommen. Oft bilden sich diese überschüssigen Gewebe nach Monaten oder Jahren wieder zurück oder die Beschwerden hören von alleine auf.

Untersuchung
Frage nach Dauerschmerz oder nur manchmal, z.B. bei Tempereraturänderungen, bei Berühungen, nachts Wetterwechsel oder so. Sonst kann man mit keiner Untersuchung nachweisen, ob die Narbe schmerzt oder nicht.

Behandlung
Salben muß man nicht benutzen, empfohlene Bäder je nach Laune, ebenso andere Tricks, die der Arzt schon mal gehört hat. Spritzen, egal wohin, sollte man schnellstens ablehnen. Mindestens genauso strikt ablehnen sollte man ein Wegschneiden der Narbe oder Röntgenstrahlen. Die sog. Kurzwellenserie ist nicht schlimm.

Für wenige besonders Geschädigte Amputations- oder Phantomschmerz

Wie lange?
Kurz nach der Amputation Wochen, lange Zeit nach der Amputation immer mal ne Woche.

Wer wird krank?
Amputation, auch Fingerglieder, Ohrläppchen o.ä.

Beschwerden
Man hat das Gefühl, daß in dem amputierten Teil ein heftiger, andauernder Schmerz, Juckreiz, Brennen ist. Zusätzlich bzw. gleichzeitig kann es eine entsprechende Mißempfindung auch in der Amputationsnarbe selbst geben. Der Schmerz kann schon kurz nach der Amputation beginnen oder erst nach Monaten das erste Mal auftreten.

Untersuchung
Gibt es keine Besonderen. Nachweisen läßt sich der Phantomschmerz auch nicht. Man kann, meist erfolglos, in dem noch vorhandenen Glied nach einem Knochensplitter suchen (Röntgen). Blutuntersuchungen nützen nichts.

Behandlung
Falls zugleich eine Entzündung des Stumpfes besteht, sind Salben akzeptabel. Wegen der Schmerzen werden meist sehr starke Schmerzmittel gegeben, die eine Abhängigkeit auslösen können, wenn sie oft oder gar regelmäßig genommen werden. Wenn ihr gar keine richtigen Schmerzen habt, vor allem keinen Phantomschmerz, laßt die Finger davon. Spritzen, auch Schmerzspritze, solltet ihr nicht zulassen.

Sehnenscheidenentzündung

Wie lange?
Krankschreibung ist 2 bis 4 Wochen, in sehr hartnäckigen Fällen auch bis zu 16 Wochen möglich.

Wer wird krank?
Leute, die in Beruf oder Freizeit immer dieselben, andauernden, gleichförmigen Bewegungen mit den Händen oder Fingern machen. Sie ist z.B. als Berufskrankheit für Sekretärinnen anerkannt, tritt aber auch bei feinmechanischen Arbeiten, besonders am Fließband, durch Schrauben anziehen, wenn ihr ein Regal baut, oder durch Tragen von Lasten auf. Bei Anspannungn oder Beugen der Finger merkt ihr einen ziehenden Schmerz auf der Innenseite des Unterarmes, meist kurz oberhalb des Handgelenkes.

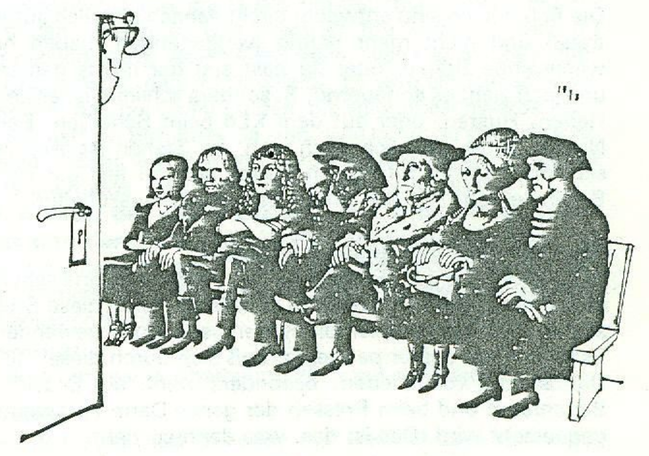
Beschwerden
Bei fast jeder Bewegung der Finger, besonders bei Beugung und Anspannung und besonders der ersten drei Finger merkt ihr einen deutlichen bis heftigen Schmerz, der manchmal auch bei Entspannung bleibt, auf der Innenseite des Unterarmes unter der Haut kurz oberhalb des Handgelenkes. Ganz selten gibt es bei Bewegung der Finger ein kaum hörbares oder tastbares Knarren an der Stelle des Unterarmes, wo der Schmerz sitzt.

Was sucht Frau Doktor?
Sie wird dich die Beschwerden beschreiben lassen, dich zur Bewegung der Hand auffordern und schon sehr zufrieden sein, wenn du dann auch den Schmerz spürst. Vielleicht sucht sie an der Stelle, wo der Schmerz sitzt, nach einer Hautrötung, allerdings meist vergeblich. Ein Röntgenbild des Unterarmes wird ihr auch nicht weiterhelfen, ebensowenig Blutuntersuchungen, was aber auch nicht schadet. Sie wird dir also deine Beschwerden glauben müssen und ist froh, wenn sie nichts Schlimmes gefunden hat.

Behandlung
Ruhigstellung der Hand und des Unterarmes mit einer elastischen Binde, einer Gipsschiene, evtl. einem Zinkleimverband (alles kann man abmachen). Vielleicht gibt sie dir noch eine entzündungshemmende Salbe, die kannst du benutzen oder nicht.

Warnhinweise
Einen Gipsverband rund um den Arm solltest du versuchen abzulehnen, weil du vielleicht früher schon mal unter dem Gips Ausschlag, Juckreiz o.ä. hattest. Er behindert doch sehr. Auch Spritzen jeder Art und egal wohin bringen dir nichts. Du kriegst bei Spritzen immer Ohnmacht, Allergie, Übelkeit usw.

Nachsatz
Sehnenscheidenentzündungen kommen immer mal vor und bessern sich nur langsam. Sie ist übrigens Berufskrankheit für Sekretärinnen.



»Der Nächste bitte!«

TEIL 3

Allgemeiner Teil
Tips und Tricks
gegen Arzt und Kasse

Was kannst du machen, wenn du nicht krankenversichert bist?

Sozialamt, aber mit Vorsicht zu genießen!
Also erstmal wird, wenn du nicht krankenversichert bist und auch keine Kohle hast, in jedem Fall das Sozialamt die Kosten der Behandlung oder des Krankenhausaufenthaltes übernehmen. Es kann aber sein, daß sie sich später von dir — z.B. wenn du irgendwann wieder arbeitest und Geld verdienst — das Geld wieder zurückholen. Und das kann enorm viel sein, bei den Preisen im Gesundheitswesen! So kostet ein Tag in einer Universitätsklinik so um die 200 DM und das sind noch nicht die Kosten von Operationen und Sonderleistungen.

Wenn deine Unterhaltsverpflichteten, z.B. deine Eltern Geld haben, wird das Sozialamt von Ihnen das Geld zurückholen. Also Vorsicht!

Die Wahrheit!
Es gibt auch ein paar ganz nette Ärztinnen und Ärzte, die dich, wenn du ihnen erzählst, daß du nicht krankenversichert bist, **aber auch kein Geld hast, kostenlos behandeln und dir Ärztemuster mitgeben.**

Arbeitslos melden!
Wenn du merkst, daß du krank wirst, evtl. sogar ins Krankenhaus mußt, die Angelegenheit sich aber nicht von heute auf morgen eingestellt hat und auch noch ein paar Tage Aufschub vertragen kann, dann kannst du dich einfach arbeitslos, d.h. beim Arbeitsamt als Arbeitssuchende/r melden.

Hast du Anspruch auf Arbeitslosenhilfe und stellst diesen Antrag auch gleich mit, bist ab Genehmigung rückwirkend krankenversichert. Zum Anspruch auf Arbeitslosenhilfe frage die Sachbearbeiterin. Hast du keinen Anspruch drauf, kannst du zu einer Krankenkasse deiner Wahl gehen und dich dort selbst versichern. Am besten gehst du zu einer Krankenkasse, bei der du früher einmal versichert warst. Aber auch andere Krankenkassen können, müssen dich aber nicht bei sich aufnehmen.

Der Trick mit dem gefälschten Krankenschein!
Es gibt ja Leute — und das ist verboten, weil Betrug! — die nehmen einfach einen Krankenschein von jemanden, der oder die versichert, aber gar nicht krank ist.
Zum Beispiel:
Klaus ist krankenversichert, Michael ungefähr gleich alt, nicht versichert. Michael holt sich nun von Klaus einen Kranken schein, lernt Vorname, Name, Geburtsdatum, Wohnort, und wenn Klaus über seine Eltern krankenversichert ist auch deren Namen und Geburtsdaten auswendig, und geht dann zum Arzt (ein Zettel mit den Daten der Sprechstundengehilfin zu übergeben tuts meistens auch). Da läuft es dann ganz normal ab und die Chancen, daß dieser Betrug entdeckt wird, sind gering, wenn nicht Michael gerade seine Brieftasche mit Ausweisen in der Praxis liegenläßt.
Wird nun im gleichen Quartal(= Vierteljahr = Gültigkeit des Krankenscheines, Beginn 1.Januar) auch Klaus krank, wird es etwas kompliziert. Michael, der ja auf Klaus Namen zum Arzt geht, muß sich eine Überweisung zu einem anderen Arzt holen. Wenn Michael beim praktischen Arzt war, eine Überweisung zu einem Fachazt, wenn er bei einem Facharzt war, eine Überweisung zum praktischen Arzt oder einem Facharzt anderer Fachrichtung (z.B. vom Hals-Nasen-Ohren Arzt zur Hautärztin). Um die Überweisung zu bekommen, muß Michael praktisch die Krankheit beschreiben, die Klaus hat und es darf nicht die gleiche sein, wegen der sich Michael behandeln läßt.

Konkret: Michael hatte Schmerzen im Knie und ist auf Klaus Krankenschein zum Orthopäden gegangen. Klaus hat nun eine Bronchitis mit Husten. Michael geht nun zum Orthopäden und sagt er sei auch etwas erkältet und möchte eine Überweisung und beide können weiter zu 'ihrem' Arzt gehen.

Dumm wird es erst, wenn auch Klaus zum Orthopäden muß. Dann kann Klaus nur noch einen neuen Krankenschein aus seinem Scheckheft nehmen und damit zu einem anderen Orthopäden gehen. Michael darf aber danach mit der gleichen Krankheit nicht mehr auf Klaus Namen zum Arzt gehen, weil das für die Krankenkasse so aussieht als ob Klaus gleichzeitig bei zwei Orthopäden in Behandlung ist.

Falls eine Rückfrage kommt, warum Klaus in einem Quartal zu zwei Orthopäden gegangen ist, kann er immer noch sagen, er war mit dem ersten nicht zufrieden und hat deshalb den Arzt gewechselt. Das Recht hat jeder!

Ganz gefälschte Personalangaben!
Michael kann sich auch von Klaus einen Blankovordruck aus dem Krankenscheinheft geben lassen und mit ganz falschen Angaben ausfüllen. Das merkt der Arzt/die Ärztin erst, wenn nach dem Ende des Quartals von der Krankenkasse die Auskunft kommt, daß es die Person auf dem Krankenschein in ihrer Kasse nicht gibt und sie deshalb dem Arzt für seine Leistung nichts bezahlen. Außerdem wollen sie oft noch, daß der Arzt die Medikamente, die Michael in der Apotheke geholt hat, selbst bezahlt. Darüber ärgern sich die Ärzte natürlich und deshalb ist es manchen lieber, wenn sie gleich wissen, daß sie nichts für die Behandlung bekommen, als nachher noch eine Rechnung und Geschreibe mit der Krankenkasse zu haben.

Vorsicht! Das geht alles nicht im Krankenhaus!
In den meisten Krankenhäusern mußt du bei der Aufnahme deinen Personalausweis vorzeigen, oder wenn du ihn nicht mithast, sollen deine Angehörigen ihn mitbringen. Un dann wird's peinlich!

Die billige Studentenversicherung.
Studenten sind zur Zeit mit einer Prämie von ca. DM 50.— im Monat in den gesetzlichen Krankenkassen versichert. Das ist sehr billig. Auch als Nichtstudent kannst du in den Genuß dieser Versicherung kommen, wenn du angibst auf einen Studienplatz z.B. in Medizin zu warten. Darüber mußt du mit der Krankenkasse verhandeln und es geht wohl auch höchstens für zwei Jahre.

Richtig glaubwürdig ist das aber nur, wenn du dich auch um einen Studienplatz bewirbst. Du erhälst dann die Bescheinigung, daß du am Zulassungsverfahren teilnimmst, später, daß du abgelehnt worden bist. Damit kannst du zur Krankenkasse gehen. Es soll auch Leute geben, die nur wegen der Versicherung »studieren«.

Jemand anderes lässt sich für dich krankschreiben!
Gleich ein Beispiel:
Inge arbeitet, ist also selbst krankenversichert. Sie möchte gern krankgeschrieben werden. Anna ist Inge's Freundin. Anna ist krank und hat Bronchitis. Inge bittet nun Anna für sie, — auf ihren (Inges) Namen und mit Inges Krankenschein zur Ärztin zu gehen.
Anna lernt Inges Vor- und Zunamen, Geburtsdatum, Wohnort, Arbeitgeber und Krankenkasse auswendig und geht zur Ärztin. Sie wird dort sofort krankgeschrieben.
Inge schickt wie üblich die Krankschreibung an ihre Firma und die Krankenkasse und hat frei! Anna kann natürlich auch in der zweiten und in der dritten Woche zu »Inges Ärztin« gehen und sich weiter - als Inge - krankschreiben lassen.

Steht der Termin für den Vertrauensarzt fest, sollte sich Anna als Inge wieder gesundschreiben lassen.
Den gleichen Gefallen kann Anna bei verschiedenen Ärztinnen auch Hertha, Jutta, Beate und Ruth tun. Wenn Anna selbst arbeitet hat sie sich selbst sowieso schon krankschreiben lassen. Anna muß nur aufpassen, daß sie nicht zwei- oder mehrmals schädliche Untersuchungen (Diagnostik), z.B. Röntgen, oder Behandlung (Therapie), z.B. Spritzen mitmacht. Das hängt natürlich auch von der Krankheit ab.
Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen könnte Anna, wenn sie gar nicht arbeitet. Dann geht sie, wenn sie sowieso zur Ärztin muß, gleich auf Inges Namen und Krankenschein hin. hihi!!
Sollte Inge im gleichen Quartal krank werden, dann muß sie bei »Der Trick mit dem gefälschten Krankenschein« nachlesen.
(Das ist selbstverständlich Betrug, wir kennen aber noch keine, die dabei erwischt wurde!)

Tricks und Tips 1

Sage selber nie die Diagnose!
Mediziner denken typischerweise, sie hätten die ganze medizinische Weisheit für sich gepachtet; deshalb reagieren sie fast immer sauer, wenn du ihnen sagst, was du hast. Außerdem wollen sie selbst darauf kommen und sich dabei als tolle Diagnostiker fühlen. (Laß ihnen doch die kleine Freude!?)
Ein Beispiel:
Du kommst mit einer Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Wenn du nun sagst: »Herr Doktor, ich habe eine Gastritis!« kann dir gut passieren, daß er dich rauswirft oder zumindest fragt, warum du überhaupt zu ihm kommst, wenn du alles selber weißt. Außerdem kann es sein, daß er findet, du habest gar keine Gastritis.
Du packst die Leute bei ihrem eigenen Größenwahn, wenn du deine Beschwerden schilderst (siehe bei Gastritis nach) und sagst, du seist beunruhigt, weil du gar nicht wüßtest, was du da hättest und ob das auch nichts ernstes sei und vielleicht sogar noch wenn du fragst: z.B. »Mein Onkel hat auch immer Magenschmerzen gehabt, die auch in Arm gezogen sind und hinterher hatte er einen Herzinfarkt. Kann sowas bei mir auch sein?« Da lacht dann das Herz des Schulmediziners! Er sieht, du hast keinen Durchblick, fürchtest dich womöglich noch, und dann kann er dir erzählen, was du wirklich hast, ist der große Pappa. Komisches Verhalten deinerseits wird dann noch mit deiner Angst erklärt.
Ich will hier nicht, daß alle Leute vor ihrem Weißkittel blöd spielen, gut finde ich ein menschlich gleichberechtigtes Verhältnis, aber als Mittel zum Zweck der Krankschreibung finde ich es bei blöden Ärzten gut, sie bei ihrem Größenwahn zu packen!

Biete auch nebensächliche Beschwerden an!
Rede nicht wie ein Medizinbuch!

Damit sie was zum Aussuchen haben, ist es günstig ihnen nicht nur die Beschwerden zu erzählen, die bei den jeweiligen Krankheiten angegeben sind, sondern durchaus kleine Nebenbeschwerden, die mit dem typischen Krankheitsbild nichts zu tun haben. Dann kommt auch niemand auf die Idee, du hättest alle deine Angaben aus einem medizinischen Lehrbuch herausgesucht. Solche Kleinigkeiten können unabhängig von jeder Krankheit sein:
— schlechtes Schlafen
— ganz leichte Kopfschmerzen
— Nervosität
— Schlappheit
— bei Frauen eine unregelmäßige Regel
— die Tatsache, daß jemand aus deiner Familie so etwas Ähnliches schon mal öfters gehabt hat
— ein leichter Gewichtsverlust (2-5 Pfund)
— Haarausfall
— brüchige Fingernägel
— das Essen schmeckt nicht mehr wie sonst
— und was dir sonst noch so einfällt
Von diesen Beschwerden solltest du aber nur eine nennen.

Paß auf, daß du nicht als Schwindler/in eingestuft wirst!
Wenn du merkst, daß dein Weißkittel dir nicht vertraut, dich nicht länger krankschreiben will, oder dich gar daraufhin anspricht, ob du nicht übertreibst — ja dann ist es höchste Zeit, den Arzt zu wechseln!!
Soweit solltest du es eigentlich nie kommen lassen, denn wenn dir so ein Arzt dir mal »Simulant« in die Papiere schreibt, wirst du das so schnell nicht mehr los!! Also Vorsicht!
Für normale Ärzte ist es am besten, wenn sie auch brav glauben, du seist krank und dein Schicksal bedauern.
Manchmal gibt es auch ganz nette, die andeuten, daß sie dir den Urlaub auch gönnen. Zu denen kannst natürlich auch offener sein. Du mußt nur wissen, daß ein Arzt, wenn du ihm sagst, du habest nichts, wolltest aber krankgeschrieben werden, er dich formal juristisch nicht krankschreiben darf. Tut er es dennoch, macht er sich strafbar!!

Tricks und Tips 2

Noch einmal zusammengefaßt, die vielen kleinen praktischen Tips, die euch den Umgang mit der Ärztebrut erleichtern:

Immer als erstes zum Praktiker (Verzögerung).

Arztbriefe immer öffnen.

Wenn du zweimal hintereinander Lohnfortzahlung kriegen willst, d.h. damit die Kasse nicht zahlen muß und dadurch der Vertrauensarzt häufiger ansteht, mußt du nach spätestens sechs Wochen wieder ein paar Tage arbeiten und dann auf eine völlig andere Krankheit umsteigen, die nicht der ersten ähnelt. Also z.B. nicht zuerst Sehnenscheidenentzündung und dann Tennisellenbogen. Das haut nicht hin!

Wenn du in einer Betriebskrankenkasse(BKK) versichert bist, mußt du dir darüber im Klaren sein, daß Arbeitgeber und Krankenkasse identisch sind! Das bedeutet, daß sie auch ein doppeltes Interesse an der Erhaltung deiner Arbeitskraft haben und dieses auch gegen dich ausnutzen: Sie sind mit dem Kontrollarsch sehr schnell bei der Hand, außerdem führen sie unter dem scheinheilig-schmierigen Vorwand, dir einen Krankenbesuch abstatten zu wollen, regelrechte Kontrollen durch, ob du auch wirklich krank im Bett liegst. Und noch mehr: Durch die unheilige Allianz von Arbeitgeber und Krankenkasse in einer Ausbeuterpfote geht der Datenschutz restlos flöten. Der Personalchef kann von der hauseigenen BKK deine Krankenunterlagen mit Diagnosen etc. direkt anfordern, die sitzen vieleicht sogar im Nebenzimmer.

Wenn es sich um einen Unfall drehte, kannst du einen Berufsunfall draus machen: auf dem Weg von der Arbeit oder zur Arbeit passiert. Vielleicht günstig wegen evtl. späterer Entschädigung durch Berufsgenossenschaft. Mußt dann

aber zum Spezialarzt (D-Arzt) und häufigere Kontrollen des 'Heilungsverlauf'. Vorher gut überlegen, ob du das willst.

Die Berufsgenossenschaften versuchen immer, die Kosten von sich abzuwenden. Sie suchen nach anderen Schuldigen oder zweifeln den Unfallhergang an. Deshalb machen sie oft noch nach einem halben oder einem Jahr Rückfragen. Die BG Nahrungsmittel und Gaststätten z.B. hat auf diese Weise 79 zwölf Mio. DM aus Regressen zurückgekriegt. Sprecht also eure Aussagen gründlich ab und schreibt euch auf, was ihr ihnen erzählt habt.

Falls du vergeßlich bist, mach dir nen Ordner über deine Krankheiten, damit du einen Überblick behälst, z.B. gegenüber den Kassen und den Versicherungen.

Frag andere nach ihren Erfahrungen mit der und der Krankheit. Üb vorher zuhause, auch mit anderen.

Wenn du Tabletten gekriegt hast, lies dir den dazugehörenden Waschzettel durch, damit du weißt, wieviel du angeblich genommen hast.

Bau, wenn es geht, deine früheren Krankheiten in deine jetzigen Beschwerden mit ein.

Geh immer sofort zum Arzt. Er darf dich höchstens einen Tag rückwirkend krankschreiben.

Was du grundsätzlich untersuchen lassen kannst:
Blut
Stuhl
Urin
Blutdruck
EKG (Herzstromkurve)
EEG (Hirnstromkurve)
Atemfunktiosproben
kleinere Röntgenuntersuchungen, z.B. Schädel, Nasennebenhöhlen, Brustkorb, Wirbelsäule
Röntgenstrahlen sind allerdings immer schädlich, Röntgen von Schädel, Nasennebenhöhlen, Brustkorb, Wirbelsäule, Armen und Beinen bedeuten relativ niedrige Strahlenbelastung. Ihr müßt selbst wissen, wann ihr das in Kauf nehmen wollt. Wenn du den gelben Urlaubsschein nur für zwei Wochen brauchst, kannst du dich weigern, dich röntgen zu lassen. Das tun sogar echt Kranke.

Wovor du dich echt hüten mußt:
Größere Röntgenuntersuchungen, z.B. alle Kontrastdarstellungen von inneren Organen, Blutgefäßen, Rückenmark oder gar Gehirn...
Punktionen von Rückenmark oder anderen Körperhöhlen.
Spiegelungen (es sei denn, es ist ausdrücklich vermerkt) von Magen, Darm, Blase, Gebärmutter, oder was es sonst noch gibt.
Bei Therapien: Spritzen immer ablehnen!

Warum wohl krank?

Die einen sagen, er hat ja selbst schuld! Der Mensch ist ja so unvernünftig, er raucht, trinkt, säuft, schläft wenig, glotzt immer in die Röhre, ißt zuviel und das auch noch zu schnell, atmet immer die schlechte Luft ein, soll er sich doch ein Häuschen im Grünen bauen, wer sich bemüht, wird auch belohnt!

Die Anderen sagen, wovon soll er sich wohl ein Haus im Grünen bauen, he? Warum versucht er sich durch Zigaretten zu beruhigen, kommt er nicht mehr zum Schlafen, ist er umgeben von dieser Luft und dem vergifteten Essen?

Es gilt eine Gesellschaft zu erhalten, in der Wenige von der Arbeit der Mehrheit profitieren. Ein ausgeklügeltes System von Leistungsdruck und Konsumverlangen, Meistern und Managern, kleinen und großen Chef's, Schule und Erziehung versucht die Ungleichheit aufrechtzuerhalten.

Ein Mensch, Körper, Seele, der/die über längere Zeit hinweg eingeengt, behindert und unterdrückt wird, reagiert (wird) krank.
Er verweigert sich den herrschenden Normen, d.h. er tut (er kann) nicht mehr, was von ihm verlangt wird.

Bist du krank, so leistest du Widerstand. Dem einen ist es bewußt, dem anderen nicht. Wir finden es besser, wenn es bewußt läuft. Jeder ist in seinem Wohlbefinden beeinträchtigt, der eine mehr körperlich, die andere mehr innerlich; die eine mehr äußerlich, der andere mehr seelisch.

'Leistungsfähig' heißt heute ein Mensch, der für den Profit wirtschaftet und dadurch für den Systemerhalt unterstützende Arbeit macht.

Heutzutage werden einige Reaktionen als leistungsmindernd erkannt und anerkannt. Bei diesen wirst du von der Arbeit entbunden! (die Sozialgesetzgebung hat die Arbeitskämpfe merklich beruhigt, 'Hoffen auf die SPD').

Reagierst du bislang noch nicht mit 'entschädigungspflichtigen' Zeichen, versuche das System zu unterlaufen!!

Psychosomatische Zusammenhänge

Wir haben für euch viele solche Krankheiten oder Leiden beschrieben, bei denen sich Arbeits- und Lebensbedingungen direkt auf den Körper auswirken. Die intellektuellen Wichser nennen das psychosomatisch. Sie fangen bei Mißempfindungen wie innerer Unruhe, Lustlosigkeit, Appetitstörungen an und enden bei schweren organischen Schäden wie z.B. dem Magengeschwür.
Die Übergänge sind fließend, sehr oft können keine krankhaften Organbefunde nachgewiesen werden. In einer Alltagspraxis haben ca. 50% der Patienten solche Störungen. Sie entstehen, weil unter kapitalistischen Bedingungen eine freie Entfaltung des Einzelnen nicht mehr möglich ist. Die Arbeit eines Fabrikarbeiters z.B. bedeutet Streß durch Akkord und Schichtarbeit und immer gleichbleibende Monotonie, bei der er oft nicht weiß, was er herstellt. Der Streß von Arbeitern ist weit größer als der von Angestellten, was folgende Untersuchungen beweisen: Sie erkranken doppelt so häufig an Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür wie Angestellte (Erhebung des Bundesgesundheitsamtes). Außerdem liegt die Sterbequote bei 35-jährigen Arbeitern dreieinhalb mal höher als bei gleichaltigen Beamten.

Es endet immer dann in solchen wirklich schweren Krankheiten, wenn Unterdrückung chronisch wird.

Aber ihr könnt eure 'Organsprache' nützen, um dem vorzubeugen. Ihr kehrt dem Chef und dem Krach und dem Gestank am Arbeitsplatz den Rücken, indem ihr euch krankschreiben laßt, mit dem was euch jetzt belästigt.

Wenn ihr eure früheren 'zipperlein' überdenkt, werdet ihr wahrscheinlich feststellen, daß sich manche Sachen doch wiederholen. Bei den meisten Leuten gibt es ein Organ und ein Organsystem, was besonders anfällig ist und am ehe-

sten anfängt, auszurasten, z.B. Magen- oder Kreislaufbeschwerden oder Rückenschmerzen. Natürlich kann es auch alles drei sein. Auch das solltet ihr euch zunutze machen und durch leichtere Übertreibungen ausbauen.

Wir wollen also nicht, daß ihr perfektes Theater lernt — Simulanten werdet, wie es die Herrschenden nennen würden. Erstens fliegt man dabei schneller rein und zweitens ist es nicht nötig. Ihr habt Symtome und ihr habt ein Recht darauf, sie wahrzunehmen und nicht schlimmer werden zu lassen. Und das nicht nur in der Talsohle der Konjunktur.

Aber auch eins wollen wir sagen. Hütet euch davor, eure Symtome selbst überzubewerten und euch in euer Leiden zu ergeben. Wer krank macht und wer krank ist, wißt ihr selbst. Gesundheit gibt es nicht in diesem System. Aber wenn wir unsere Beschwerden gegen die Entfremdung und Enteignung selber richten, können wir lernen wieder über uns selbst zu bestimmen.

Verweigerung — individuell oder gemeinsam organisiert

Der Krankenstand liegt in allen Betrieben der BRD, auch im öffentlichen Dienst zur Zeit bei 5 bis 10%, je nach Jahreszeit und konjunktureller Lage. Er liegt zur Zeit bei 15 bis 30% je nach Jahreszeit und ist in den letzten Jahren erheblich angestiegen bei höher qualifizierten Berufsgruppen. Die allgemeine Zunahme stellt sowohl für die Krankenkassen als auch für die Betriebe inzwischen ein finanzielles Problem dar, das sämtliche Lösungsversuche einschließlich gezielten Entlassungen bisher nicht eindämmen konnten. Da gleichzeitig jedoch Rationalisierung und Intensivierung der Arbeit vorangetrieben werden, steigt auch durch diese Maßnahme die Krankheitsrate. Man kann den Krankenstand als ein Zeichen persönlicher Arbeitsverweigerung betrachten; als Verweigerung, sich in Hektik, Überlastung, seelische und körperliche Erschöpfung und Unterbezahlung, also in eine inhumane, entfremdete Arbeitswelt zu integrieren. Die Betreffenden sind Sand im Getriebe.
Viel mehr Leute als vor Jahren sind wirklich sehr krank, oft mit chronischen Leiden. Andere fühlen sich körperlich schlecht bei dem Gedanken an den Arbeitstag, ohne daß sie sich selbst als krank bezeichnen würden. Wieder anderen reicht ein Unlustgefühl zur Krankschreibung. Viele meinen auch, daß sie für sich selber so viel im Leben zu tun haben, was sie im Urlaub nicht schaffen können und brauchen halt öfter mal frei. Einige holen sich über die Lohnfortzahlung im Krankheitsfall einen anständigen durchschnittlichen Stundenlohn. Es gibt auch Leute, die merken, daß sie einen Zusammenbruch und lange schwere Krankheit vermeiden können, wenn sie sich nicht völlig auspumpen, sondern sich zwischendurch mal Ruhe gönnen. Alle haben Recht. Jeder hat das Recht, krank zu werden, wozu er diese Zeit auch immer nutzt. Allerdings ändert er dadurch nicht die Bedingungen, die ihn zu dem Mittel Krankschreibung haben greifen lassen. Fast massenhaft praktiziert und obwohl die Kosten, bzw. der Produktionsausfall volkswirtschaftlich einen wichtigen Faktor darstellt, ist das Krankmachen eine ganz andere Form des Arbeitskampfes als Arbeitsniederlegung oder Sreik es sind:
Krankmachen wird individuell gehandhabt. In der Zeit, die sie/er nicht zur Maloche geht, kann man machen wozu man Lust hat oder sich was vorgenommen hat. Den Kollegen gegenüber wird aus Angst vor Denunziation die Form »ich war krank« gewahrt. Im allgemeinen handeln Krankmacher nicht gemeinsam oder gar organiesiert, also abgesprochen, sodaß sie gemeinsam eine Macht darstellen könnten.

Falls man den Extremfall annimmt, daß Frauen und Männer eines Bereiches oder Betriebes organisiert vorgehen und die Produktion kurzfristig eingestellt wird, daß sich weiter unter den Beteiligten ein Zusammengehörigkeitsgefühl entwickelt und sie sich als Gruppe oder Kollektiv verstehen, auch dann kriegt dieser Kampf nicht die Dimensionen eines Streiks. Denn es werden keine Forderungen gestellt, man tritt dem Gegner nicht offensiv gegenüber und man kann die Macht, die im gemeinsamen Handeln liegt, nicht ausnutzen, um eine Forderung grundsätzlich und für alle als Recht durchzusetzen. Sondern, meinetwegen gemeinsam, verweigert man sich, nimmt sich das Recht auf Freihaben, stillschweigend, defensiv, für dieses Mal und für das nächste Mal. Wenn der Betroffene die Arbeit wieder aufnimmt, hat sich die Situation für ihn keineswegs geändert und es wäre schade, wenn der einzige Ausweg aus der Zwickmühle die Scheinlösung der erneuten Krankschreibung wäre.

Allerdings zeigt die Erfahrung, daß viele Leute ihre Krankzeiten dazu benutzt haben, in Ruhe einen etwas klareren Kopf zu kriegen, was sie mit ihrem Leben machen wollen; vielleicht ist ganz aussteigen und manchmal durchhängen auch nicht das Paradies auf Erden, sondern nur eine bequeme Zeit, die bald eintönig wird? Oder eine neue Ausbildung wodurch sich viel ändert (???), auch die eigenen Ideen, oder regelmäßig weniger arbeiten und mal sehen, was man will und braucht, oder jobben? Sich vielleicht die Voraussetzung schaffen, in einem Bereich, der einem besonders interessiert mit anderen Leuten gemeinsam die gesellschaftliche Situationzu verändern und die Lust und Last bei dieser Mühe nicht zu scheuen.
Jedenfalls, wollt ihr eines Tages aus der Defensive der Selbsterhaltung durch Krankschreibung in die Offensive der Selbstverwirklichung starten, wird auch dann die Krankschreibung wichtig bleiben, als Mittel, mehr Zeit übrig zu haben.

Zur Sprache!

Unsere Sprache ist, wie die meisten Sprachen, die der Herrschenden.
Wir fänden es gut, eine eigene Sprache mit eigenen Begriffen zu haben, die unserer Utopie näher kommt. Das gelingt uns aber nur in Ansätzen. Ein besonderer Punkt ist die Unterdrückung der Frauen in der Sprache. Zumeist wird bei Berufsbezeichnungen nur die männliche Form angegeben. Es wird davon geredet, daß jemand zum Arzt geht, auch wenn das in Wirklichkeit eine Ärztin ist. Die Aufzählung von solchen Beispielen ließe sich endlos fortsetzen.
Die andere Form aber, immer die weibliche und männliche Form auszuschreiben, mindert manchmal die Verständlichkeit, ist aber auf jeden Fall mehr Arbeit.

Eine Lösung bieten hier wohl nur neue Begriffe. Wir haben auch nach neuen Begriffen z.B. für Arzt/Ärztin gesucht, aber keine befriedigenden gefunden (die Spritze, Weißkittel, Kontrollärztin). Aber wenn wir dann z.B. Facharzt/ärztin sagen wollten, wurde es mit den Begriffen schon schwierig.
Eine laue Lösung aus diesem Dilemma ist der Weg, den wir auch in der Broschüre beschreiben:
Wir reden manchmal von dem Arzt, dem Facharzt, dem Patienten usw., an anderer Stelle von der Ärztin, der Fachärztin, der Patientin. Das heißt dann nicht, daß damit eine Frau oder ein Mann gemeint ist. Es steht immer für beide.



ALLES WIRD GUT! EXTRA

Karl Korsch

Was ist Sozialisierung?

2,-

Vertreibt diese Broschüre!

Überall, vor den Betriebs- und Behördentoren, Berufsschulen, auf Veranstaltungen, auf Büchertischen, einfach überall, und gebt sie euren Freundinnen und Freunden.

Druckt die Broschüre nach!

Wir erheben keinen Anspruch auf Urheberrechte! Wenn ihr sie nicht kriegen könnt, druckt oder kopiert sie ruhig nach, auch in großer Auflage, ist uns alles Recht, finden wir prima! Aber verkauft sie billig!

Krank machen ist gut

Nie mehr krank werden ist besser

Es lebe die Revolution

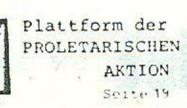
ALLES WIRD GUT!

zeitung der freien arbeiter - union / rätekommunisten

nummer 1
2 mark







ALLES WIRD GUT! EXTRA



Sozialismus in braun!

4,-

ALLES WIRD GUT! EXTRA

G. Dimitroff

Arbeiterklasse gegen Faschismus

4,-

Alle Publikationen sind erhältlich bei der Freien Arbeiter-Union/ Rätekommunisten, Postlagerkarte A 058 133, 2000 Hamburg 50

V. i. S. d. P.: P. Kratzheller
Eigendruck im Selbstverlag

THEORIE MUSS SEIN+++THEORIE MUSS SEIN+++THEORIE MUSS SEIN

DIE IMPERIALISMUS-THEORIE

Nach W.I. Lenins "Der Imperialismus als höchstes Stadium des Kapitalismus"

GJA Gruppe Junger Anarchisten

1,-

THEORIE MUSS SEIN+++THEORIE MUSS SEIN+++THEORIE MUSS SEIN